


இன்ப வாழ்க்கையின் இரகசியங்கள்.

(மூன்றாம் பதிப்பு)



சென்னை,
திருவல்லிக்கேணி,
ஆரியன் புக் டிபோ.
1928

[விலை ரூபா 2

Printed at Ananda Bodhini Press
and
Published by Aryan Book Depot,
Triplicane, Madras.

முகவுரை.

உலகத்தில் ஆண்மக்களும், பெண்மக்களும் ஒரேவிதமான அன்புடையவர்களாய் ஒருவர்மீதொருவர் உண்மைக்காதல் கொண்டு, ஒருவரையொருவர் மணந்து கூடிக்களிப்புற்று, நற்சந்ததிகளைப் பெற்று, இல்லற நீதிகளை வழுவாமற் செய்து வாழ்ந்து வருவதே இன்ப வாழ்க்கையாம்; இத்தகைய வாழ்வை அடைதற்குரிய மார்க்கங்களை உணர்ந்து கொள்வதற் கேதுவாக நம்முன்னோர்கள் கொக்கோகம் முதலிய மதன நூல்களையும், வேறு பல அகப்பொருள் நூல்களையும், தமிழிலும், வடமொழியிலும் செய்துவைத்திருக்கின்றனர்; அன்னிய நாட்டார்களும், அராபி, ஹிந்துஸ்தானி, கன்னடம், தெலுங்கு, நாகரம், மராட்டி, இங்கிலீஷ், பிரெஞ்சு முதலிய பற்பல பாஷைகளில் இத்தகைய இன்பரச நூல்கள் பலவற்றை வெளியிட்டிருக்கின்றனர். எனினும், நம் தமிழ் நாட்டிலுள்ளவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் அந் நூல்களைக் கிரமப்படி கற்றுக் கொள்ளாததால், இன்ப வாழ்க்கையின் இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொள்ளாதவர்களாய்க் கலவி யின்பத்தை யிழந்து கவலைகொண்டு துன்புறுகின்றனர்; மணஞ் செய்தும் மகிழ்ச்சியின்றி வருந்துகின்றனர்; மனைவி யிருந்தும் மைந்தரைப் பெறாமல் வாடுகின்றனர்; புருஷனிருந்தும் புத்திரரைப் பெறாமல் புலம்புகின்றனர்; பணமிருந்தும் குணமில்லாமல் பரிதபிக்கின்றனர்.

ஆதலின், இப்பேர்ப்பட்டவர்கள் இக்குறைகளினின்றும் நீங்கி காதல் இன்பத்தை உள்ளவாறுணர்ந்து அனுபவித்து, இல்வாழ்க்கையை நல்வாழ்க்கையாக நடத்திப் பேரானந்தக் கடலில் மூழ்கி, நற்சந்ததிகளைப்பெற்று, மறுமைப் பயனையும் அடைதற் கேதுவாயிருக்கும்படி பற்பல

இன்ப மார்க்கங்கள் நிறைந்த நூல் ஒன்று வெளிவரின் தமிழ் உலகத்திற்குப் பேருபகாரமாயிருக்குமென்று பல நண்பர்கள் கேட்டுக்கொண்டதன்மேல் இந்நூல் இப்போது இனிய தமிழ் நடையில் எம்மால் வெளியிடப்பெற்றிருக்கிறது. இதில் நமது பூர்வீக கொக்கோக சாஸ்திரத்தின் சாராம்சங்களும், அகப்பொருள் நூல்களின் கருத்துக்களும், தேகதத்துவ சாஸ்திரங்கள், வைத்திய சாஸ்திரங்கள் முதலியவற்றிற் கூறப்பட்டிருக்கும் பல அரிய விஷயங்களும், நாகரம், தெலுங்கு, கன்னடம், மராட்டி, அராபி, இந்துஸ்தானி, பார்ஸி, இங்கிலீஷ், பிரெஞ்சு, முதலிய பாஷைகளிலுள்ள இன்பரச நூல்களின் கொள்கைகளும், இன்ப வாழ்க்கையின் இரகசிய முறைகளும், அவற்றிற்குப் பொருத்தமான மனத்தையும் கண்ணையும் கவரும் ஆப்டோன் படங்களும், லபன் பிளாக்குகளும், இன்னும் இல்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவாகிய அநேக விஷயங்களும் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்றன. இதனை வாங்கிப் படிப்போர் உண்மைக்காதல் என்பது இன்னதென்பதையும், இன்ன விதமானவர்களை மணம் புரிந்தால்தான் இன்பம் ஏற்படுமென்பதையும், இல்வாழ்க்கையில் இன்னவித மணக்கிரமங்களை அனுசரித்தால்தான் அளவற்ற ஆனந்த முற்று, அழகிய சந்ததிகளைப் பெற்று ஜீவித்திருக்கலாமென்பதையும் உணர்ந்து இவ்வுலகத்தில் அடையவேண்டிய இன்பத்தையும், மறுமையின்பத்தையும் அடைவார்கள். இதனை ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் வாங்கி வாசித்து நற்பயனடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இங்ஙனம்,

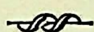
மானேஜர், ஆரியன் புக் டிபோ,

திருவல்லிக்கேணி, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

கவனிப்பு:—இதே புஸ்தகம் தெலுங்கு பாஷையிலும் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. புஸ்தகம் 1-க்கு விலை ரூ. 2.

படங்களின் அட்டவணை



ஸ்ரீ

இன்பவாழ்க்கையின் இரகசியங்கள்.



கடவுள் வணக்கம்.

ஈங்கின்ப வாழ்க்கை யிரகசியங்க ளேயெடுத்துப்
பாங்குடனெல் லோரும் பயன்பெறவே—நாங்கழற
முத்தொழிலுங் கொண்டு முதியவுல கைப்புரக்குங்
கத்த னடியிணையே காப்பு.

அத்தியாயம்—1.

கடவுளும், புருஷார்த்தங்களும்.

எல்லாவற்றையும் படைத்தளித்து அழிக்கின்ற கடவுளானவர் ஆண் பெண் வடிவந்தாங்கியே யிருக்கின்றார் என்பது நூல்வல்லோர் துணிபு. பத்தவ தாரங்களுக்குக் கர்த்தாவான திருமாலும் ஆண் பெண் வடிவமாயிருக்கிறார் என்று வைணவ நூல்கள் கூறுகின்றன. பெரியாழ்வார் தாம் இயற்றிய திருப்பல்லாண்டில் 'வடிவாய் நின்வல மார்பினில் வாழ்கின்ற மங்கையும் பல்லாண்டு' என்று கூறிப் போந்துள்ளார். அறுபத்து நான்கு திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்திய சிவபெருமானும் ஆண் பெண்வடிவமா யிருக்கிறார் என்பது சைவசமயிகளுடைய கொள்கையா யிருந்து வருகிறது. இதைக்கொண்டே சிவமதஸ்தர்கள் அர்த்த

கடவுள் வடிவம்.

நாரீஸ்வர முகூர்த்தத்தை வணங்கிவருவது கண்கூடாம். அப்பர் சுவாமிகளும் தாம் இயற்றியுள்ள தேவாரங்களில் இக்கருத்தை நன்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளார். ஒரு தேவாரத்தில் அப்பர் சுவாமிகள் "அப்பனும் அம்மையும் ஆனாய் நீயே" என்று கடவுளை நோக்கிக் கூறியுள்ளார். மேற்கூறிய சான்றுகளல்லாமல் இன்னும் அநேக சான்றுகளும் வைணவசைவ நூல்களில் பரந்து கிடப்பதைக் காணலாம்.

மக்கள் இயற்கை.

கடவுளரைப்போலவே உலகத்திலுள்ள ஜீவராசிகள் எல்லாம் ஆண் பெண் வடிவந்தாங்கியே யிருக்கின்றன. அவற்றைப்போலவே மானிடர்களும் ஆண் பெண் வடிவமாயிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு ஆண் பெண் வடிவந்தாங்கியுள்ள ஆன்மாக்கள் உலகத்தில் இறைவனாலமைக்கப்பட்ட இயற்கைப் பொருள்களின் உதவிகொண்டு புருஷார்த்தங்களை அடையவேண்டுவதே மானிடதேக மெடுத்ததன்பயனும். மானிடர் இவ்வாறு பயனடையும் பொருட்டே இறைவன் இயற்கைப் பொருள்களின் வடிவமாகவே விளங்குகிறார். இங்ஙனம் இயற்கைப் பொருள்களே இறைவனுடைய வடிவம் என்பது பல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டதாம். நம்மாழ்வாருடைய திருவாய் மொழியில் உள்ள சில பாடல்கள் இதனை விளக்குவனவாம். ஆதலால் அவைகளில் சில வற்றை இங்கே எடுத்துக் கூறுவாம்:

"காணுகின்ற நிலமெல்லாம் யானே யென்னும்
காண்கின்ற விசும்பெல்லாம் யானே யென்னும்
காண்கின்ற தீயெல்லாம் யானே யென்னும்
காண்கின்ற காற்றெல்லாம் யானே யென்னும்
காண்கின்ற கடலெல்லாம் யானே யென்னும்
காண்கின்ற கடல்வண்ண னேறக் கொலோ



இயற்கை அமைப்பு—பக்கம் 2.

காண்கின்ற வுலகத்தீர்க் கென்சொல் லுகேன்
காண்கின்ற வென்கா ரிகைசெய் கின்றவே."

"உரைக்கின்ற முக்கட்பிரான் யானே யென்னும்
உரைக்கின்ற திசைமுகன் யானே யென்னும்
உரைக்கின்ற வமரரும் யானே யென்னும்
உரைக்கின்ற வமரர்கோன் யானே யென்னும்
உரைக்கின்ற முனிவரும் யானே யென்னும்
உரைக்கின்ற முகில்வண்ண னேறக் கொலோ
உரைக்கின்ற உலகத்தீர்க் கென்சொல் லுகேன்
உரைக்கின்ற வென்கோமள வொண்கொ டிக்கே."

"கோலங்கொள் சுவர்க்கமும் யானே யென்னும்
கோலமில் நரகமும் யானே யென்னும்
கோலந்திகழ் மோக்கமும் யானே யென்னும்
கோலங்கொ ளுயிர்களும் யானே யென்னும்
கோலங்கொள் தனிமுதல் யானே யென்னும்
கோலங்கொள் முகில்வண்ண னேறக் கொலே
கோலங்கொ ளுலகத்தீர்க் கென்சொல் லுகேன்
கோலந்திகழ் கோதையென் கூந்த லுக்கே."

"உண்ணுஞ் சோறு பருகுநீர் தின்னும்வெற் றிலையுமெல்லாம்
கண்ணன்எம் பெருமா னென்றென்றே கண்கள்நீர் மல்கி
மண்ணினு ளவன்சீர் வளம்மிக் கவனூர் வினவி
திண்ணமென் னிளமான் புகுமூர் திருக்கோ ளூரே."

"நீராய் நிலனாய்த் தீயாய்க் காலாய் நெடுவானாய்
சீரார் சுடர்க ளிரண்டாய்ச் சிவனா யயனானாய்
கூரா ராழி வெண்சங் கேந்திக் கொடியேன்பால்
வாராய் ஒருநாள் மண்ணும் விண்ணும் மகிழவே."

இவ்வா று கடவுளருளால் பயன்பெறக்கூடியதாயிருப் பதனாலேயே நூல்வல்லோர்களால் விரித்துக் கூறப்பட் டுள்ள எழுவகைப் பிறவிகளில் மானிடப் பிறவி சிறந்து நிற்கின்றது. இதுபற்றிய சேரஸ்வதியின் அவதாரமான

ஔவையாரும், 'அரிதரிது மானிடராதலரிது..........
வானவர் நாடு வழிதிறந்திடுமே' என்று கூறிப் போந்துள்ளார். இத்தகைய அரிய மானிட ஜென்மத்தை எடுத்த மக்களுள்ளும் சிலர் பகுத்தறிவுடன் கூடியவர்களாயிருக்கிறார்கள்; சிலர் பகுத்தறிவற்றவர்களா யிருக்கிறார்கள். இவர்கள் முறையே மக்களென்றும், மாக்களென்றும் கூறப்படுகிறார்கள். மக்களுக்கும் மாக்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் யாதெனில் முன்னவர்க்கு மற்ற அறிவுகளுடன் பகுத்தறிவு என்ற ஒரு விசேட அறிவு இருப்பதும் பின்னவர்க்கு அஃது இல்லாமல் இருப்பதுமாகும். இவ்வாறு பகுத்தறிவோடு கூடி மனித ஜென்மமெடுத்தவர்களே மேற்கூறிய புருஷார்த்தங்களை அடைய வேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். நம்முடைய ஆன்றோர்கள் இவ்வகைப் புருஷார்த்தங்களை

மக்களின் உயர்வுக்குக் காரணமென்ன?

'ஈதலறந் தீவினைவிட் டீட்டல்பொருளெஞ்ஞான்றும்
காத லிருவர் கருத்தொருமித்—தாதரவு
பட்டதே யின்பம் பரனைநினைந் திம்மூன்றும்
விட்டதே பேரின்ப வீடு' என்றபடி

நான்காகப் பிரித்துள்ளார்கள். அவை அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்ற நான்குவகைப் பாகுபாடுகளில் அடங்கும். அறம், பொருள் இன்பம் ஆகிய மூன்றையும் மானிடர்கள் இந்த லோகத்தில் அடைய வேண்டியவரா யிருக்கிறார்கள். நான்காவதாகச் சொல்லப்பட்டவீட்டை மேலுலகில் அடையவேண்டியவரா யிருக்கிறார்கள். இத்தகைய புருஷார்த்தங்களை அடைவதற்காக நமது முன்னோர்கள், ஆசிரமங்களையும் ஏற்படுத்தி யுள்ளார்கள். அவ்வாசிரமங்கள் நான்கு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

புருஷார்த்தங்கள்.

ஆசிரமங்கள்.

அவை பிரமசரியம், கிரகஸ்தம், வானப்பிரஸ்தம், சந்நியாசம் எனப்படும். பிரமசரியம் என்பது தக்க ஒரு குருவை அடுத்து அவரிடம் கற்கவேண்டியவைகளை யெல்லாம் ஐயந் திரிபறக் கற்றுணர்தலாம். அதன்மேல் தன் குலத்துக்குத் தக்க ஒரு கன்னியைக் கடிமணம்புரிந்து அவளுடன் கூடி இல்வாழ்க்கையைத் திறம்பட நடத்துவது கிரகஸ்தாச்சிரமம் எனப்படும். பின்னர் சந்நியாசத்திற்கு வழியாயுள்ள வானப்பிரஸ்தாச்சிரமத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும். உற்றாரையும் உறவினரையும் விட்டு, மனைவியுடன் கிராமத்திற்கு அடுத்தாப்போலுள்ள ஓர் ஏகாந்தமான இடத்தில் சிறியதொருகுடிசை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதிலிருந்து தவமியற்றிக் காலங்கழித்து வருவதுதான் வானப்பிரஸ்தாச்சிரமம். இப்படிச் செய்வதனால் உலகப்பற்றுக்கள் நாளடைவில் சிறிது சிறிதாக ஒழிதற்கு ஏதுவேற்படுகிறது. அதன்பின் மனைவியையும் துறந்து, கொடியஜந்துக்கள் வாழும்படியான காட்டிற்குச் சென்று அங்கே ஓர் பர்ணசாலை ஏற்படுத்திக்கொண்டும், கந்தமூலாதிகளை உட்கொண்டும், இயற்கை இன்பத்தை நுகர்ந்துகொண்டும், இயற்கை வடிவமாயிருக்கும் இறைவனை ஒருவிதப் பற்றுமின்றி மனோவாக்குக் காயங்களால் இரவும் பகலும் வழுத்திக்கொண்டு மிருக்கவேண்டும். இதற்குத்தான் சந்நியாசம் என்று பேர்.

மேலே கூறியவைகளை யெல்லாம் எதன் உதவிகொண்டு அடையக்கூடும் என்பதைப்பற்றி ஒருசிறிது சிந்தித்தால் உண்மை எளிதில் புலனாகும். 'சுவரை வைத்துக்கொண்டுதான் சித்திரம் எழுதவேண்டும்' என்பது ஆன்றோர் பழமொழி. அதற்கிணங்க நம்முடைய தேகமானது நன்னிலையில் இருந்தால்தான் நான்கு வகைப் புருஷார்த்தங்களையும் எளிதில் அடைதல் கூடும். ஆகவே நம்முடைய தேக

அமைப்பைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியமாகின்றது. ஆதலின், இனி நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள அங்கங்களைப்பற்றி விளக்குவாம்.

அத்தியாயம்—2.

தேகத்தின் அங்கங்களும் அவைகளின் வேலைகளும்.

தேகமும் நீராவி இயந்திரமும்.

நவத்துவாரங்களையுடைய நம்முடைய தேகமானது நீராவி இயந்திரத்திற்கு ஒப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. நீராவி இயந்திரமானது கரியும் தண்ணீரும் இல்லாத காலையில் எங்ஙனம் அசைவற்று நின்று விடுமோ அதைப்போல் நம்முடைய தேகம் தக்க உணவு இல்லாத காலத்தில் மடிந்துவிடும் என்பது கண்கூடு. ஆகவே அதைச் சரிவரக் காப்பாற்றவேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

தேகத்தின் மூன்று பெரும் பிரிவுகள்.

நம்முடைய தேகமானது மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. 1. தலை, 2. முண்டம் அல்லது உடல், 3. கைகால்கள். இனி இம்மூன்று பகுதிகளில் அடங்கியுள்ள உறுப்புக்களைப் பற்றி ஆராய்வோம். 'எறும்புந்தன்கையால் எண்சாண்' என்பது பழமொழி. அதைப்போல் மனிதனும் தன்னுடையகையால் எண்சாண் அளவைத்தான் கொண்டிருக்கிறான். எண்சாண் உடம்பிற்குத் தலைதான் விசேடமாகும். தலையில் மிக முக்கியமான உறுப்புக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அவை மூளை, கண், காது, மூக்கு, வாய் என்பனவாம். தேகத்தின் இரண்டாம் பாகமாகிய முண்டம் அல்லது உடல் இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்

பிரிவுகளுக்கு மேலறை கீழறை என்றுபேர். இவ்விரண்டை யும் டயாபிரம் (Diaphragm) என்ற ஒரு படுதா வேறு பிரிக்கின்றது. மேலறை அல்லது மார்பறை என்ற பிரிவில் மகா முக்கியமான உறுப்புக்கள் அடங்கி யிருக்கின்றன. அவை இருதயம் (Heart), சுவாச கோசங்கள் (Lungs), இரத்தக்குழாய்கள் (Arteries), காற்றுக்குழல் (Wind-pipe), குரல் வளை (Larynx) என்பனவாம். இருதய மானது மார்பின் இடதுபுறத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது தாமரை மொக்கை ஒத்திருக்கின்றது. இருதயத்தின் பிரமாணம் கைமுஷ்டியின் அளவாகும். அது எப்போதும் இடை விடாது அடித்துக்கொண்டே யிருக்கும். சுவாச கோசங்கள் இருதயத்தின் இரண்டு பக்கங்களிலும் அமைக் கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளைத் தொட்டால் மிகவும் மிருதுவாயிருக்கும். இவ்விரண்டு சுவாச கோசங்களும் இருதயத்திற்குள் பக்கமாகவிருக்கும் ஒரு குழலுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. இங்ஙனம் சம்பந்தப்பட்டிருக் கும் குழலுக்குத்தான் காற்றுக்குழல் (Wind Pipe) என்ற பேர் உண்டு. இக்காற்றுக் குழலின் மேல்பாகம் பேசும் போது உபயோகப்படுகிறது. அந்தப்பாகம் குரல்வளை (Larynx) என்று சொல்லப்படும்.

இரத்தக் குழாய்கள் என்று சொல்லப்படும் (Arteries) தேகமெங்கும் பரவியிருக்கின்றன. தேகத்தில் அவை பர வாத இடமே கிடையாது. மிகவும் சிறியவைகளான இரத் தக் குழாய்களுக்குக் கேபிலரீஸ் (Capillaries) என்ற பேர் உண்டு. இவை உரோமத்தைப்போன்ற அவ்வளவு சிறிய வைகளா யிருக்கின்றன.

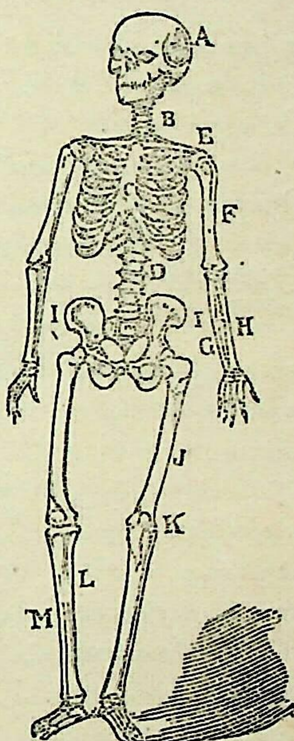
இனிக் கீழறை அல்லது வயிற்றறையைப் பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம். இதில் கல்லீரல் (Liver), பித்தப் பை (Gall-Bladder), அன்னகோசம் (Stomach), மண்

ணீரல் (Spleen), குடல் (Bowels) ஆகிய இவைகள் அடங்கி யிருக்கின்றன. முண்டம் அல்லது உடலை இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கும் டயாபிரம் (Diaphragm) என்னும் படுதாவைத் தொட்டாற்போல் ஓர் அங்கம் இருக்கிறது. இதற்குத்தான் கல்லீரல் (Liver) என்று பேர். இது கருஞ் சிவப்பு நிறத்தைக் கொண்டதாகும். இது நமது தேகத்தின் வலப்பக்கத்தில், அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் மத்தியில் ஒரு சிறு பை இருக்கிறது. இதற்குத் தான் பித்தப் பை (Gall-Bladder) என்று பேர். கல் லீரலில் உண்டாகும் பித்தமானது பித்தப்பையில் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

கல்லீரலின் இடது புறத்தில் ஓர் அங்கம் இருக்கிறது. இதுதான் அன்னகோசம் எனப்படும். இது ஒரு பெரிய பையை ஒத்த ஓர் அங்கமாகும். இந்த அன்னகோசமா னது அன்னக்குழல் (Gullet) மூலமாக வாயுடன் சேர்ந் திருக்கிறது.

அன்னகோசத்திற்கு இடதுபுறத்தில் ஓர் அங்க முண்டு. இதற்குத்தான் மண்ணீரல் என்று பேர். மலே ரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய உடம்பில் இது பெரிதாக வீங்கியிருக்கும். இது கண்கூடு. குடலா னது சுருள் சுருளாக இருக்கிறதென்பது அனைவர்க்கும் தெரிந்ததாம். இக்குடல் சிறுகுடல் (Small Intestines), பெருங்குடல் (Large Intestines) என்று இருபிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறு குடலிற்கும் பெருங்குடலிற்கும் மத்தியில் விரல் போன்ற ஓர் சிறு உபாங்கம் இருக்கிறது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் (Vermiform Appendix) என்று பேர். குடலின் மொத்தநீளம் இருபத்தாறடியாகும். இவை களுக்கெல்லாம் கீழாகப் பை போன்ற ஓர் அங்கம் இருக் கிறது. இதற்குத்தான் மூத்திரப்பை (Urinary-Bladder)

என்று பெர். இவைகளல்லாமல் பான்க்ரியாஸ் (Pancreas) என்ற ஓர் அங்கமும் (இது மதுவை யுண்டாக்கும்படியான ஓர் அங்கம்; இதிலிருந்து ஒருவிதமான சத்து ஆகாரத்தில் கலந்து ஆகாரத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்கிறது), மூத்திர கோசங்கள் (Kidneys) என்ற அங்கங்களும் மூத்திரக் குழல்கள் (Ureters) என்பவைகளும் இருக்கின்றன மூத்திரகோசங்கள் உருவத்தில் முந்திரிக் கொட்டைபோலும் அளவில் சிறு மாங்காயைப் போலு மிருக்கின்றன.



A. கபாலவெலும்புகள் B. D. முதுகெலும்பு C. மார்பெலும்பு E. காறையெலும்பு F. புயவெலும்பு G.H. முன்னங்கையெலும்புகள் I. புட்டத்தெலும்புகள் J. தொடையெலும்பு K. முழங்கால்சிப்பி L. கெண்டைக்கால் முன் பாகத்தின் எலும்பு M. காலின் சிறிய எலும்புகள்.

இப்போது நம்முடைய தேகத்தில் உள்ள அங்கங்கள் இன்னின்னவை யென்பதையும், அவை இன்னின்ன விடங்களில் இருக்கின்றன வென்பதையும் நாம் தெரிந்து கொண்டோம்.

இனி நம்முடைய தேகத்திற்கு உருவைக் கொடுக்கும் எலும்புகளைப் பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம். மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள எலும்புகளில் மிக முக்கியமானது முதுகெலும்பாம்.

எலும்புக்கூடு.

முதுகெலும்பு இல்லாவிட்டால் மனிதன் நேராயிருக்க முடியாது. முதுகெலும்பானது குனிந்து எழுந்து வேலை செய்வதற்குத்தக்கபடி அமைந்திருக்கிறது. இதற்கு முள்ளெலும்பு (Vertebrae) என்ற ஓர் பேரும் உண்டு. முதுகெலும்பின் மத்தியில் ஒரு குழல் ஓடுகின்றது. இதற்

குத்தான் ஸ்பைனல் கார்டு (Spinal cord) என்று பேர். இது கபாலத்தின் உள்ளிருக்கும் மூளையுடன் சம்பந்தப் பட்டிருக்கிறது.

நம்முடைய தேகத்திலுள்ள எலும்புகளின் மொத்தத் தொகை இருநூறுக்கு மேலாகுமென்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளில் முக்கியமானவை மண்டை எலும்பு, நெற்றி எலும்பு, பிடரி எலும்பு, பொட்டெலும்பு, மூக்கெலும்பு, கன்னத்தெலும்பு, மேல் தாடை எலும்பு, கீழ்த்தாடை எலும்பு, மார்பெலும்பு, விலா எலும்புகள், கழுத்துப் பட்டை எலும்பு, தோள்பட்டை எலும்பு, புஜவெலும்பு, ரேடியஸ், அல்னு, மணிக்கட்டெலும்புகள், உள்ளங்கை எலும்புகள், இடுப்பெலும்பு, தொடை எலும்பு, முழங்காற்சில்லு, டிபியா, பிபுலா, கணுக்கால் எலும்புகள், பாதவெலும்புகள் என்பனவாம்.

எலும்புகளின் தொகை.

மேலே கூறப்பட்ட எலும்புகள் தனித்தனியாயிராமல் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்விணைப்புக்கள் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்குப் (Ball and Socket Joints) பால் அண்ட் சாக்கட் இணைப்புக்கள் என்றும், (Hinge Joints) ஹின்ஜ் இணைப்புக்கள் என்றும், (Pivot Joints) பிவட் இணைப்புக்கள் என்றும் பேர். இவ்விணைப்புக்களின் மூலமாகத்தான் மனிதர்கள் கைகால்களை ஆட்டவும், வேலை செய்யவும், பாரமான மூட்டைகளைத் தூக்கவும் கூடியவர்களா யிருக்கின்றனர். சில இணைப்புக்கள் நாலாபக்கங்களிலும் சுழலக்கூடியனவாயும், சில ஒரே பக்கம் சுழலக்கூடியனவாயும், சில சுழலாமல் அசைவற்று நிற்கக்கூடியனவாயும் அமைந்திருக்கின்றன. சில இணைப்புக்கள் மேலுங்கீழும் மாத்திரம் சுழலக்கூடியனவாய் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலே நாம் கூறிய எலும்புகள் எல்லாம் குழந்தைப் பருவத்திலும், இளம் பிராயத்திலும் வெகு மிருதுவாயும் எளிதில் வளையக்கூடியனவாயு மிருக்கின்றன. ஆகவே நாம் சிறுபிராயம் முதற்கொண்டே நிமிர்ந்து உட்காரவும் நிமிர்ந்து நடக்கவும் பழக்கஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும். அப்படியில்லா விட்டால் முதுகெலும்பு வளைந்து கூன் முதுகு ஏற்பட்டுவிடும். கால்களும் வளைந்துவிடக் கூடியன. ஆகையால் அவைகளையும் சரியாய்ப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறு வயதில் குழந்தைகளை நடத்திவிக் கக் கூடாது. பெல்ட் (Belt) ஒட்டியாணம் ஆகியவைகளைக் கொண்டு இடுப்பை இயற்கைக்கு மாருகச் செய்துகொள் வதும் சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவிப்பதாகும். இன் னும் மோஸ்தருக்குத் தக்கபடி பூட்ஸ்களை அணிந்து கொண்டு கால்களை விகாரப்படுத்தலாகாது.

எலும்புகளைச் சுற்றிலும் மிருதுவான தசைகள் இருக் கின்றன. இத்தசைகள் சுருங்கவும், நீளவும் கூடியன வாயிருக்கின்றன. இத்தசைகள் நீளும்போது மெல்லியனவாயும் சுருங்கும்போது தடித்தும் இருக்கின்றன. தசைகளில் பருமனுனவைகளுக்குப் பை சப்ஸ் (Biceps) என்றும், டிரைசப்ஸ் (Triceps) என்றும் பேர். சில தசைகள் நம்மிஷ்டப்படி சுருங்கவும், நீளவும் கூடியனவா யிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு வாலண்டரி தசைகள் (Voluutary Muscles) என்று பேர். இவைக ளெல்லாம் எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்காரணம் பற்றி இத்தசைகளுக்கு எலும்பு சம்பந்தப் பட்ட தசைகள் (Skeletal Muscles) என்ற பேர் உண்டு. இன்னும் சில தசைகள் நாம் விரும்பினுலும் விரும்பா விட்டாலும் தங்களுடைய வேலைகளை ஓயாது செய்து கொண்டு போகும். அத்தகைய தசைகள் இருதயத்திலும்,

தசைகள்.

சுவாச கோசங்களிலும், அன்னகோசம், அன்னக் குழல், குடல், மூத்திரப்பை ஆகிய இவ்விடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு இன்வாலண்டரி தசைகள் (Involuntary Muscles) என்று பேர்.

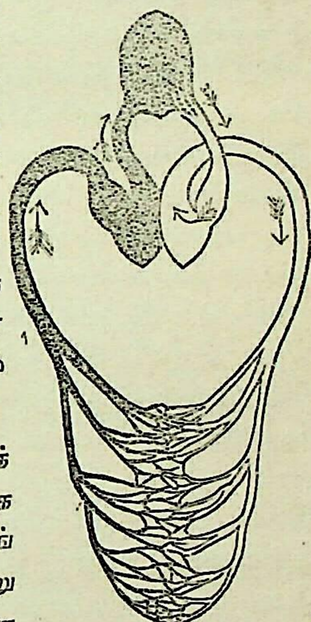
தசைகள், நரம்புகள் மூலமாக மூளையுடனும், ஸ்பைனல்கார்டுடனும் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகள் மூளையின் உத்தரவுப்படி சுருங்கவோ நீளவோ செய்யும். மூளையை, வேலையைச் செய்விக்கும் எஜமானனுக்கும், தசைகளை, வேலைகளைச்செய்யும் வேலைக்காரர்களுக்கும் ஒப்பிடலாம். மேலே கூறிய தசைகள் பருத்துப் பலமுடைய தேகாப்பியாசம் அவசியமாகும். அது அளவோடிருக்க வேண்டும்; அளவுக்கு மீறினால் நன்மைக்குப் பதிலாகப் பாதகமே உண்டாகும்.

இனி, நாம் உணவு சாப்பிடுவதும், சுவாசிப்பதும் எதற்காக வென்பதைப்பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம்.

உணவுண்பதும் சுவாசிப்பதும் என்?

நம்முடைய தேகத்திற்குள் செலுத்தப்பட்ட ஆகாரமானது இரத்தமும், மாமிசமுமாக மாறுகின்றது என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். இந்த இரத்தமும் மாமிசமும் அப்படியே நின்று விடாமல், நாம் செய்யும் வேலைகளுக்குத் தக்கபடி, இன்னுஞ் சில மாறுதல்களை அடைந்துகொண்டு போகின்றன. ஆகவே தேகத்தைச் செவ்வையாக வைத்துக் கொள்ளத் தேவையான போதெல்லாம் நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகின்றது. இத்துடன் நம்முடைய தேகமானது சரியாக இருந்துவரப் பிராணவாயு (Oxygen) என்ற ஒன்றும் அவசியமானது. அங்கங்கள் கரியமலவாயு என்ற ஓர் அசுத்த வாயுவை வெளியே போக்கிப் பிராண வாயுள்ள சுத்தக்காற்றை உள்ளே இழுத்துக் கொள்கின்றன. நாம்

வேலை செய்யும்போது நம்முடைய தேகத்திலிருக்கின்ற தாதுக்களானவை மேலே சொல்லப்பட்ட அசுத்த பதார்த்தங்களாக மாறி வருகிறபடியால் அக் குறைவை நிறைவு செய்யச் சரியான ஆகாரத்தையும், சுத்தமான காற்றையும் உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. ஆகாரம் உட்கொள்ளா விட்டால் உடப்பு மெலிந்து தளர்வடையும். இங்ஙனம் உடம்பு தளர்வடைந்துகொண்டு போனல் இறுதியில் மரணம் நேரிடும். இதுபோலவே சுத்தக் காற்றை நாம் உட்கொள்ளாவிட்டால் நம்முடைய தேகத்திற்குள் அசுத்தமாகிய கரியமலவாயு அதிகமாகி எண்ணிறந்த கெடுதல்களையும், இறுதியில் மரணத்தையும் உண்டாக்கும்.



அம்புக்குறி சுவாசப் பையிலிருந்து இரத்த ஓட்டம் ஓடும் மார்க்கத்தைக் காண்பிக்கிறது.

இரத்த ஓட்டம்.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் ஒரு பகுதி இரத்தமாக மாறி உடம்பெங்கும் பாய்கிறதென்று முன் சொன்னேமல்லவா? அஃது எங்ஙனம் உடம்பெங்கும் பரவுகிறது என்பதை இனிக் கவனிப்பாம்: தேகத்தில் இரத்தம் பாயாத இடமில்லையென்றே கூறலாம். இருதயமானது எப்போதும் இரத்தத்தால் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. இருதயம் எப்போதும் அடித்துக்கொண்டிருக்கும் தன்மையுடையது. இன்னும் இரத்தமானது இருதயத்திலிருந்து இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகத் தேகத்தின் நாலாபக்கங்களிலும்

பரவுகிறது. பெரிய இரத்தக் குழாய்களுக்கு ஆர்டரீஸ் (Arteries) என்று பேர். இவையல்லாமல் மயிர்போன்ற அநேக இரத்தக் குழாய்களும் தேகம் முழுமையிலும் பரவியுள்ளன. இக்குழாய்களுக்குக் கபிலரி டியூப்ஸ் (Capillary Tubes) என்றுபேர். இவைகளின் மூலமாயும் இரத்தமானது தேகமெங்கும் பரவுகிறது. நம் தேகத்திலுள்ள சதைகள் எல்லாம் பெரிய இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய் ஓடும் இரத்தத்தால் போஷிக்கப்பட்டும், காப்பாற்றப்பட்டும் வருகின்றன. பெரிய இரத்தக் குழாய்களில் பாயும் இரத்தமானது பளபளப்பான சிவப்பு (Bright Scarlet) நிறமாயிருக்கும். மேலே கூறப்பட்ட சிறு சிறு இரத்தக் குழாய்கள் நரம்புகளுடன் சம்பந்தப்பட்டு அவைகளுக்கு இரத்தத்தைக் கொடுத்து உதவுகின்றன. உதிர நரம்பு (Veins) களில் ஓடும் இரத்தமானது கருமை கலந்த சிவப்பு நிறமாயிருக்கிறது. உதிர நரம்புகளில் ஓடிய இரத்தமானது மறுபடியும் இருதயத்திற் போய்ச் சேருகிறது. அப்படிச் செல்லும்போது இரத்தமானது சுவாச கோசங்களிலும் பாய்கிறது. சுவாச கோசங்களில் பாயும்போதுதான் இரத்தமானது நாம் உட்கொள்ளும் பிராண வாயுவால் சுத்தமடைகின்றது. இங்ஙனம் சுத்தமடைந்துகொண்டு போகும் இரத்தமானது நாம் இறக்கும் வரை தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களிலும் பரவுகிறது. இரத்தமானது பிராண வாயுவைப் பெறுவதற்காகச் சுவாச கோசங்களுக்கும் இருதயத்திற்கும் வரவேண்டியதாகிறது.

மனிதனுடைய இருதயமானது நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை 1. ரைட் ஆரிக்கல் (Right Auricle), 2. ரைட் வெண்டிரிக்கல் (Right Ventricle) 3. லெப்ட் ஆரிக்கல் (Left Auricle), 4. லெப்ட் வெண்டிரிக்கல் (Left Ventricle) என்பனவாம்.

இருதயத்தின் மேல் பாகத்திலுள்ள இரண்டு அறைகளுக்கு ஆரிக்கல்கள் என்றும் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள அறைகளுக்கு வெண்டிரிக்கல்கள் என்றும் பேர். வலது ஆரிக்கல்லுக்கும் இடது ஆரிக்கல்லுக்கும் சம்பந்தம் கிடையாது. இதைப்போலவே வெண்டிரிக்கல்களுக்கும் சம்பந்தம் கிடையாது. ஆனாலும் வலது ஆரிக்கல்லும் வலது வெண்டிரிக்கல்லும் ஒரு சிறு துவாரத்தால் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இங்ஙனமே இடது ஆரிக்கல்லும் இடது வெண்டிரிக்கல்லும் சேர்ந்திருக்கின்றன.

இருதயம் அல்லது இரத்தாசயம் என்று சொல்லப்பட்டது இரத்தத்தால் நிரப்பப்பட்டுள்ள ஓர் ஏரிக்குச் சமமாகும். இரத்தாசயமானது நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது என்று மேலே கூறியுள்ளோமல்லவா? அதன்படி முதலில் இரத்தமானது இருதயத்தின் ஒரு பிரிவாகிய லெப்ட் வெண்டிரிக்கல்லில் ஆரம்பமாகி அயோர்டா (Aorta) என்னும் பெருத்த இரத்தக் குழாயில் நுழைந்து அங்கிருந்து ஆர்டரீஸ் (Arteries) என்று சொல்லப்படும் நல்ல இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய்த் தேகமெங்கும் பரவுகிறது. தலையின் வலது பாகத்துக்குச் செல்லும் ஆர்டரி தலைக்கும் அதைச் சார்ந்த பிற உறுப்புக்களுக்கும் வேண்டிய இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றது. இதைப்போலவே தலையின் இடது பாகத்திற்கும் வலது கை இடது கைகளுக்கும், கல்லீரல் குடல் அன்னகோசம் மூத்திர கோசங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கும் ஆர்டரிகள் அயோர்டாவினின்று புறப்பட்டு இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. இப்படிக் கிடைக்கும் இரத்தத்திலுள்ள ஆகாரத்தையும் பிராணவாயுவையும் அப்பாகங்கள் உட்கொண்டு தங்களிடத்திலுள்ள அசுத்தமாகிய கரியமலவாயுவை இரத்தத்தில் சேர்க்கின்றன. இங்ஙனம் அசுத்தமடைந்த இரத்தமானது

வெயின்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட அசுத்த இரத்தக் குழாய்களில் வந்து கலக்கிறது. நல்ல இரத்தக் குழாய்கள் இருக்கிற இடங்களின் பக்கத்திலேயே கெட்ட இரத்தக் குழாய்களும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. தலை, கை முதலான பாகங்களிலிருந்து வரும் சிறு சிறு அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் ஒன்று சேர்ந்து பெரியதோர் அசுத்த இரத்தக் குழாயாகி ரைட் ஆரிக்கலில் போய்ச் சேருகிறது. இப்போது கூறிய பெரிய அசுத்த இரத்தக் குழாய்க்கு, மேல் பிரதேச தலைமை அசுத்த இரத்தக் குழல் அல்லது (Superior Vena Cava) சுபீரியர் வீனு காவா என்று பேர். இதைப்போலவே மூத்திரகோசம் கல்லீரல் குடல் அன்னகோசம் கால்கள் ஆகிய இவைகளிலிருந்து கெட்ட இரத்தத்தைத் திரட்டிக் கொண்டுவரும் பெருத்த குழாய்க்குக் கீழ்ப்பிரதேசதலைமை அசுத்த இரத்தக் குழல் அல்லது (Inferior Vena Cava) இன்பீரியர் வீனு காவா என்று பேர். இதுவும் ரைட் ஆரிக்கலில் சேர்கிறது. இங்ஙனம் சுபீரியர் இன்பீரியர் வீனு காவாக்களின் மூலமாய் வலது ஆரிக்கலைச் சேர்ந்த அசுத்த இரத்தமானது ரைட் வெண்டிரிக்கலைப்போய்ச் சேருகிறது. அங்கிருந்து பல்மனரி ஆர்டரி (Pulmonary Artery) மூலமாகச் சுவாசகோசங்களுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கே செல்லும்போது நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிலுள்ள பிரான வாயுவால் அந்த அசுத்த இரத்தமானது சுத்தமடைகிறது. இங்ஙனம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட இரத்தமானது லெப்ட் ஆரிக்கலுக்குப் போய்ச் சேருகிறது. அங்கிருந்து லெப்ட் வெண்டிரிக்கலுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து பழையபடி தேகமெங்கும் இடைவிடாது பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. இப்படிப் பரவும் இரத்தமானது நாம் இறக்கும் வரை தேகமெங்கும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். தேகத்தில் இரத்தம் பரவுவதற்கு முறையுடன் கூடிய இரத்த ஓட்டம்

(Systemic Criculation) என்று பேர் பெறும். இரத்தமானது சுவாசகோசங்களிலும் பரவுகிறதென்று முன்னர்ச் சொன்னோமல்லவா? அங்ஙனம் பரவுவதற்குப் பல்மனரி சர்க்குலேஷன் (Pulmonary Ciculation) என்று பேர். பல்மனரி என்ற பதத்திற்குச் சுவாச சம்பந்தமுடையது என்று அர்த்தம். பல்மனரி ஆர்டரி (Pulmonary Artery) மூலமாக இரத்தம் சுவாச கோசங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறதென்று முன்னர்க் கூறினோமல்லவா? பல்மனரி ஆர்டரி குழாயானது இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிந்து ஒவ்வொரு சுவாசகோசத்திற்கும் செல்லுகிறது. இந்தக் கிளைகள் மிகவும் மெல்லிய மயிரிழை போன்ற சிறு கிளைகளாகப் பிரிந்து சுவாசகோசங்கள் முழுமையிலும் வியாபித்திருக்கின்றன. இந்த இரத்தம் கரியமல வாயுவுடன் கூடியதாகும்; அப்படிக் கரியமல வாயுவுடன் கூடிய அந்த இரத்தமானது நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவால் சுத்தமடைந்து பல்மனரி வெயின்ஸ் (Pulmonary Veins) என்ற குழாய்களின் மூலமாய் லெப்ட் ஆரிக்கலுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து அங்கிருந்து லெப்ட் வெண்டிரிக்கலுக்குப் போய்ச் சேருகிறது.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் இன்னொன்றையும் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. பல்மனரி சர்க்குலேஷனில், ஆர்டரி கெட்ட இரத்தத்தையும் வெயின்ஸ்கள் நல்ல இரத்தத்தையும் கொண்டிருக்கின்றனவென்பதாம்.

இரத்த ஓட்டத்தை முதல் முதலில் கண்டு பிடித்தவர் மிஸ்டர் வில்லியம் ஹார்வி என்ற ஆங்கில வைத்தியரவர்.

இருதயமானது ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுபது தடவை

அடிக்கின்றது. மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தின் நிறை சுமார் பனிரண்டு பவுனுகும். இரத்தமானது பார்வைக்குச் சிவப்பான திரவ பதார்த்தமாகக் காணப்படுகிறது. பூதக்கண்ணுடியைக் கொண்டு பார்த்தால் அதற்கு நிறமே இல்லாது போகிறது. அந்நிறமற்ற திரவ பதார்த்தத்தில்ஆயிரக்கணக்கான சிறிய அணுக்கள் தென்படுகின்றன. இவைகளுக்கு இரத்த அணுக்கள் அல்லது பிளட் கார்ப்புஸல்ஸ் (Blood Corpuscles) என்று பேர். இவைகளில் பெரும்பாலானவை சிவப்பாகவும், மற்றவை வெண்மையாகவும் காணப்படுகின்றன.

இரத்தத்தின் நிறையும், பதார்த்தங்களும்.

நாம் உயிருடன் இருப்பதற்குக் காற்று அவசியம் என்று முன்னர்ச் சொன்னேமல்லவா? இக்காற்றுனது பிராணவாயுவும் (Oxygen), நைட்ரஜன் (Nitrogen) என்னும் இன்னுமோர் வாயுவும் கூடுவதால் உண்டாவதாகும். இக்காற்றுனது பிராங்கியல் டியூப்ஸ் (Bronchial Tubes) மூலமாய் சுவாச கோசங்களுக்குச் செல்லுகின்றது. அங்கே இரத்தத்துடன் கலக்கின்றது. அப்போது இரத்தமானது தனக்குவேண்டிய பிராணவாயுவை கிரகித்துக் கொள்கிறது. அதனுல்தான் நாம் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு கெட்ட காற்றை வெளியே அகற்றிவிடுகிறேம். இக்கெட்ட காற்றுக்குத் தான் கரியமல வாயு என்று பேர். அக்கெட்ட காற்றை நாம் ஒரு நிமிடத்திற்குப் பதினெட்டல்லது இருபதுமுறை வெளியே விடுகிறேம். போதுமான சுத்தமான காற்று இல்லாவிட்டால் இரத்தமானது தூய்மைப்படாது. இரத்தம் தூய்மையடையாவிட்டால் காலக்கிரமத்தில் கேடுண்டாகும். கடைசியில் மரணம் சம்பவிப்பது திண்ணம். நாம் சுத்தமான காற்றை மூக்கால் உட்கொள்ளவேண்டுமேயல்லாமல் வாயால் உட்கொள்ளக்

கூடாது. அப்படிச் செய்தால் எண்ணிறந்த கேடுகள் உண்டாகும். சுவாசகோசங்களிற் போய்ச் சேரும் காற்றானது சூடாயிருக்கவேண்டும். ஆகையினால்தான் காற்றை மூக்கினால் உட்கொள்ளவேண்டும். மூக்கினால் காற்றை உட்கொள்வதால் மூக்கிலுள்ள சிறு சிறு மயிர்கள் காற்றிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கி நல்லகாற்றையே சுவாசகோசங்களுக்குள் செலுத்துகின்றன.

ஆகாரம் இரத்தமாக மாறுவ தெப்படி.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது இரத்தமாகவும் மாமிசமாகவும் மாறி உடலைப் பாதுகாத்து வருகிறது என்பதை முன்னர்த்தெரிந்துகொண்டோம். அஃது எப்படி இரத்த மாமிசங்களாக மாறுகிற தென்பதை விளக்குவாம்:

நீராவி இயந்திரத்தைப்போல் நம்முடைய தேகமும் ஓர் இயந்திரம் என்பதில் கிஞ்சித்தும் சந்தேகம் கிடையாது. நீராவி இயந்திரம் வேலை செய்வதற்குக் கரியும் தண்ணீரும் அவசியமா யிருக்கிறதல்லவா? அதைப் போலவே நம்முடைய தேகத்திற்கு ஆகாரம் இன்றியமையாததா யிருக்கிறது.

நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கவள ஆகாரத்தையும் நன்றாய் மென்று விழுங்கவேண்டும். அப்படி வாயில் போட்டு மெல்லும்போது உமிழ் நீர் அதனுடன் கலக்கின்றது. பின்னர் ஆகாரமானது கல்லட் (Gullet) என்று சொல்லப்பட்ட அன்னக் குழலின் மூலமாக அன்ன கோசத்திற்போய்ச் சேருகிறது. அவ்விடத்தில் ஜடராக்கினி அல்லது காஸ்டிரிக் ஜூஸ் (Gastric Juice) என்னும் ஒருவித திரவ பதார்த்தம் அதனுடன் கலக்கிறது. அப்படியாவதனால் ஆகாரமானது மிருதுவாகின்றது. அதன்பின் லிவர் அல்லது கல்லீரலிலிருந்து பித்தம் வந்து அதனுடன் கலக்கிறது. இன்னும் பாங்கிரியாடிக் ஜூஸ் (Pancreatic

Juice) என்ற ஒருவகைத் திரவ பதார்த்தமும் வந்து சேருகிறது. அதன்பின் ஒருவாறு ஜீரணமடைந்த ஆகாரமானது சிறுகுடலில் போய்ச் சேர்கிறது. இவ்விடத்தில் ஆகாரமானது ஒருவித திரவ பதார்த்தமாக மாறுகிறது. இதற்குத் தான் 'சைல்' (Chyle) என்று பேர். பெரும்பாலும் இவ்விடத்திலிருந்துதான் நாம் உட்கொண்ட ஆகாரமானது இரத்தமாக மாறித் தேகமெங்கும் பரவுகிறது. அதன்பின் மீதியாய் உள்ள இன்னும் சில ஆகாரங்கள் பெருங்குடலின் வழியாய்ச் சென்று அங்கே வேண்டிய அளவுக்கு ஜீரணமாகின்றன. கடைசியில் ஜீரண மாகாதவைகளும் பிரயோஜன மற்றவைகளும் மலமாக மாறுதலடைந்து ஒரு வகை வாயுவால் வெளியே கொண்டு வந்து தள்ளப்படுகின்றன.

ஆகாரங்களின் வகைகள்.

நமது தேகத்தின் வளர்ச்சிக்கு நான்கு வகையான ஆகாராதிகள் தேவையா யிருக்கின்றன. அவைகளுக்கு முறையே புரோடீட்ஸ் (Proteids), கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ் (Carbo Hydrates), கொழுப்புகள் (Fats), வைடமின்ஸ் (Vitamins) என்று பேர்.

புரோடீட்ஸ் (Proteids) என்பது மாமிசத்தை வளர்க்கும் சத்தாகும். இச்சத்து இல்லாவிட்டால் நம்முடைய தேகத்தில் மாமிசம் வளரமாட்டாது. உளுந்து, துவரை, கோழிமுட்டை, பால், பட்டாணி, மொச்சைப்பயறு ஆகிய இவைகளில் ஊன் அல்லது மாமிசத்தை யுண்டாக்கும் பதார்த்தங்கள் அதிகமாயிருக்கின்றன. கார்ப்போ ஹைட்ரேட்ஸ் (Cabro Hydrates) என்று சொல்லப்படுவது கஞ்சிப்பசையை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள பதார்த்தமாகும். இதற்கு ஸ்டார்ச் (Starch) என்ற பேரும் உண்டு. ஸ்டார்ச் என்னும் பதார்த்தத்திற்கு, தேகத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தியும் உண்டு. நெல், கேழ்

வரகு, கோதுமை, சர்க்கரை ஆகிய இவைகள் இப்பாகுபாட்டில் அடங்கும். தேகத்திற்கு வேண்டிய கொழுப்பைக் கொடுப்பது கொழுப்புப் பதார்த்தமாகும். இப்பாகுபாட்டில் எண்ணெய் தினுசுகள், கொழுப்பின் சம்பந்தமான வஸ்துக்கள் ஆகிய இவைகள் அடங்கும். கீரை காய்கறி' பதார்த்தங்களில் பல், எலும்பு ஆகிய இவைகளுக்கு வேண்டிய உப்புப் பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. வைடமின்ஸ் (Vitamins) என்பது புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு ஜீவ சத்தாகும். இச் சத்து புதிதான கீரை தினுசுகளிலும் பழவகைகளிலும் இருக்கிறது.

ஆகவே மக்கள் இவைகளை உத்தேசித்துச் சோற்றுடன் கூட இத்தகைய வெண்ணெய், பால் தயிர், காய்கறி தினுசுகள், பதார்த்தவகைகள் ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அத்திபாவசியமாம்.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் ஜீரணமாகி, இரத்தத்துடன் கலப்பதற்குக் குறைந்தது நான்குமணி நேரமாகும். ஆதலால் நாம் ஐந்து மணிநேரத்திற் கொரு தடவை ஆகாரம் புசிக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் ஜீரணக்கருவிகள் நாளடைவில் பலவீனமாகி எண்ணிறந்த கெடுதல்களை உண்டாக்கும்.

நாம் வேலை செய்கிறபடியால் நமது தேகத்திலிருந்து சில அசுத்தங்கள் வெளியாகின்றன என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். அந்த அசுத்தங்களைப் போக்கும் அங்கங்கள் யாவை என்பதைச் சிறிது கவனிப்போம்: சுவாச கோசங்கள், சர்மம், மூத்திர கோசங்கள் என்ற இம் மூன்று அங்கங்களும் தேகத்தி லேற்படும் அசுத்தங்களை வெளியே தள்ளுகின்றன. ஆகவே இவைகளை அசுத்த நிவாரண அங்கங்கள் என்று கூறலாம்.

அசுத்த நிவாரண அங்கங்கள்.

இனி, தேகத்திலுள்ள நரம்புகளைப்பற்றிக் கவனிப்போம். தேகத்திலுள்ள உணர்ச்சிக்கும் அசைவுக்கும் காரணமான கருவி நரம்பேயாகும். சில நரம்புகள் மூளையிலிருந்தும், சில ஸ்பைனல் கார்டு என்று சொல்லப்படும் முள்ளந் தண்டுக் கொடியிலிருந்தும் கிளம்பித் தேகமெங்கும் பரவிச் செல்லுகின்றன. இந்த நரம்புகள் மூலமாகத்தான் மூளையானது அங்கங்கே நடக்கும் காரியங்களை அறிந்து அவற்றிற்குத் தக்கபடி தொழில் நடத்திக்கொண்டு போகிறது. நரம்புகளைத் தந்திக்கம்பிகளுக்கு ஒப்பிடுவது பொருத்தமாம்.

நரம்புகள்.

மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களில் மூளை தான் மிகவும் முக்கியமானது. அத்தகைய மூளையானது மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. (1.) மேல் புறத்தில் பெரிதாயிருக்கும் பாகம். இதற்குப் பெரிய மூளை அல்லது (Cerebrum) என்று பெயர். (2) மத்திய பாகமாகிய சிறு மூளை. இதற்குச் செரிபெல்லம் (Cerebellum) என்று பேர். (3.) அடிப்பாகத்துள்ளது. இதற்கு மெடுலா ஆப்ளாங் கேடா (Medulla Oblongata) என்றுபேர். மூளையிலிருந்து பன்னிரண்டு ஜோடி நரம்புகள் கிளம்பித் தேகத்தின் பற் பல பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. ஸ்பைனல் கார்டு அல்லது முதுகெலும்புக்குழாய் என்று சொல்லப்படும் அவயவத்திலிருந்து முப்பத்தொரு ஜோடி நரம்புகள் ஆரம்பமாகித் தேகத்தின் பல பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. நரம்புகளுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்தால் அவை நாளடைவில் கெட்டுப்போவதுடன் கடினமான நோய்களையும் உண்டாக்கும்.

மூளையும் அதன் பிரிவுகளும்.

இறுதியாக நாம் தேகத்திலுள்ள பஞ்சேந்திரியங்

களைப் பற்றிச் சற்றுக் கவனிப்போம். கண், காது, மூக்கு, நா, சர்மம் ஆகிய இவைகளே பஞ்சேந்திரியங்களாம். இந்த இந்திரியங்கள் எல்லாம் செவ்வையாயிருந்தால் மானிட தேகத்தாலான பயனை ஒருவன் அடையக்கூடும். ஆகவே இந்த இந்திரியங்களைச் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் காத்துவரவேண்டும்.

பஞ்சேந்திரியங்கள்.

இத்தகைய தேக அமைப்போடு கூடிய ஆண், பெண் வகுப்புக்களாகிய மானிடரின் குணம், சேர்க்கை ஆகியவற்றிற்குத் தக்கபடியே புருஷார்த்தங்களை எளிதில் அடையக்கூடிய பிறவிகளும், அடையாத பிறப்புக்களும் உண்டாகின்றபடியால் அவ்வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாம் ஆதலின், இனி அவைகளை விளங்கக் கூறுவாம்.

அத்தியாயம்—3.

ஆண் பெண் பகுப்புக்கள்.

நம்முடைய பண்டைச் சாஸ்திரங்களின்படி ஆண் பகுப்பினர் நன்கு ஜாதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் முறையே முயல் ஜாதி, மான்ஜாதி, விருஷபஜாதி, குதிரை ஜாதி என்று சொல்லப்படுகின்றனர். இனி இந்த நான்கு ஜாதிப் புருஷர்களின் குணாதிசயங்களைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அத்தியாவசியம்.

ஆண் ஜாதிப் பிரிவுகள்.

முதல்ஜாதியிற் சார்ந்தவனாகிய முயல் ஜாதி ஆண் மகனுடைய குணாதிசயங்களை முதலில் விளக்குவாம்: அவன் அதிக உயரமாயும், குட்டையாயும் இருக்கமாட்டான். சுந்தரமான முகத்தையும், நல்ல ரூபலாவண்ணியங்களையும்

முயல் ஜாதிப் புருஷனுடைய குணங்கள்.

மன்மதன் சொரூபம்.



கொண்டிருப்பான்; பரிசுத்த எண்ணங்களும், குரு, உபாத்தியாயர், தன்னைப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையர்கள், தேவர்கள் பிராம்மணர்கள் ஆகிய இவர்களை வணங்கும் பான்மையும் கொண்டவனா யிருப்பான்; சன்மார்க்க சகவாசத்தைக் கொண்டு இறைவனுடைய குணாதிசயங்களை அல்லும் பகலும் புகழ்ந்துரைத்துக்கொண் டிருப்பான்; அயலானுடைய மனைவியைச் சகோதரியாகப் பாவிக்குஞ் சுபாவ முடையவனாவன்; வாய்மையை அணிகலனாகக் கொண்டிருப்பான்; நல்லொழுக்கம், சாந்தம், பரோபகாரம், மரியாதை ஆகிய இந்நற்குணங்களைக் கொண்டு விளங்குவான். அவனுடைய தேகம் மிருதுவாக விருக்கும். அவன், சிவந்த கண்களையும், உருண்டையான முகத்தையும்,முத்துப்போன்ற அழகான பல்வரிசைகளையும் கொண்டிருப்பான்;மானத்தையே பெருத்த பூஷணமாகக்கொள்ளுவான்; மிதமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதுடன் கிஞ்சித்தளவான போகத்தில் திருப்தியடைவான்; நேர்த்தியான தலைமயிரைக் கொண்டிருப்பான்; தனவந்தனாயிருப்பான்.

மான் ஜாதிப் புருஷனுடைய குணங்கள்.

இனி இரண்டாவது ஜாதியானாகிய மான் ஜாதிப் புருஷனுடைய குணாதிசயங்கள் என்னவென்பதைச் சற்று ஆராய்வோம்: இவன் குளிர்ந்த தேகத்தைக் கொண்டிருப்பான். இவனுடைய அங்கங்கள் எல்லாம் பெருத்திருக்கும். இன்னும் இவன் விசாலமான மார்பையும் புன்சிரிப்போடு கூடிய உதட்டையு முடையவனா யிருப்பான்; ஆகாரத்தை ஏராளமாகச் சாப்பிடுவான்; தேகபலம்கொண்டிருப்பான்; தேக சுகத்தைக் கவனித்து அதன்படி நடப்பான்; நடக்கும்போது குதித்துக்கொண்டு நடப்பான்; கடவுளிடத்தில் பக்தி கொண்டிருப்பான்; அவர்களுக்கான ஊழியங்களையும் செய்துவருவான்; பாக்களைப் பாடு



ரதிதேவி சொரூபம்.

வதில் விருப்பமுடையவனு யிருப்பான்; விருந்தினர்களை ஏற்று உபசரித்து, ஐங்குரவர்களையும் பூஜிப்பான்; உள்ளொன்றும் புறமொன்றுமாக இராமல் கண்டிப்பாகக் காரியங்களைச் செய்யும் நேர்மையுடையவனு யிருப்பான்.

மூன்ருவது ஜாதியானுகிய விருஷபஜாதிப் புருஷனைப் பற்றி இனிக் கவனிப்போம்:

அவனுடைய தேகத்தில் பாக்கு வாசனையிருக்கும். அவன் பெருந்தீனி தின்பான்; பலமான பருத்த சரீரத்தைக் கொண்டிருப்பான்; ஸ்திரீலோலனு யிருப்பான்; மானம் வெட்கமற்றவனுயிருப்பான்; ஈஸ்வர பக்தி கிஞ்சித்தும் இல்லாதவனுயிருப்பான்; பாபச்செயல்களையும், துர்க்கிருத்தியங்களையும் செய்ய அஞ்சான். எப்போதும் ஸ்திரீ சம்போகத்தையே விரும்பி யிருப்பான்; காம விகார எண்ணங்களையே கொண்டு விளங்குவான்; அழகான கண்களையும், மன உற்சாகத்தையும், மலர்ந்த முகத்தையும், அழகானநிறத்தையும் கொண்டிருப்பான்; இன்னும் நீண்ட நாவையும், குட்டையான கால்களையும், விசாலமான நெற்றியையும், நல்ல கண்டத்தையும், நீண்ட கைகளையும், மந்தமான நடையையும் கொண்டிருப்பான். ஸ்திரீகள் அவனைக் கண்டு மோகிப்பார்கள். அவன் தியாக உணர்ச்சியும், மனேதிடமுங் கொண்டவனு யிருப்பான்.

விருஷபஜாதிப் புருஷனுடைய குணங்கள்.

இனி நான்காவது ஜாதியானுகிய அசுவ ஜாதிப் புருஷனுடைய இலட்சணங்களைக் கவனிப்பாம்: அவன் கொழுத்த சரீரத்தைக் கொண்டிருப்பான்; காமக் குரோதாதிகளில் ஈடுபட்டு அழிவான்; தெய்வபக்தி அணுவளவும் இல்லாதவனுயிருப்பான்; சாப்பாட்டு விருப்பமுள்ளவனு யிருப்பான்; எந்த ஸ்திரீயையும் கூடித் தன்

அசுவ ஜாதிப் புருஷனுடைய இலட்சணங்கள்.

னுடைய விரகதாபத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளப் பின் வாங்க மாட்டான்; கெட்ட குணங்களுக்கோரிருப்பிடமா யிருப்பான்; கருத்த மேனியையும், தூக்கமின்மையையும் கொண்டிருப்பான்; தரித்திரமுள்ளவனு யிருப்பான்; நீண்ட உதடுகளையும், காதுகளையும், பற்களையும் உடையவனு யிருப்பான்; சங்கீதத்தில் பிரியமுடையவனு யிருப்பான். இன்னும் இவன் கம்பீரம், இனிமையான பேச்சு, உண்மை, காந்தியான சரீரம் ஆகிய இவைகளை யுடையவன் என்பதும் ஓரிடத்தில் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது.

இதுவரை நாம் ஆண் ஜாதிப் பகுப்புகளைப் பற்றிப் பேசி வந்தோம். இனி, பெண் ஜாதிப் பகுப்புகளைப் பற்றி ஒரு சிறிது பேச வேண்டியது அத்தியாவசிய மாகின்றது.

பெண்களின் ஜாதிப்பிரிவுகள்

ஆண் ஜாதியினர் நான்கு வகையினராகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதைப் போலவே பெண் ஜாதியினரும் நான்கு வகுப்பினராகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். அவர்கள் முறையே பத்மினி, சித்தினி, சங்கினி, ஹஸ்தினி என்ற பெயர்களை யுடையவர்களாவார்கள்.

இனி அவர்களுடைய அங்க அடையாளங்களைப்பற்றியும் இலட்சணங்களைப் பற்றியும் விளக்குவாம்; முதலாவதாகப் பத்மினி ஜாதிப் பெண்ணைக் கவனிப்போம். அவள்

பத்மினி ஜாதிப் பெண்ணின் அங்க அடையாளங்களும் இலட்சணங்களும்.

அருந்ததிக்குச் சமமான கற்புடையவளாயிருப்பாள்; கணவனைத் தெய்வமாகக் கொண்டாடுவாள்; அழகான கண்களைப் பெற்றிருப்பாள்; குயிலினும் இனிய குரலுடையவளா யிருப்பாள்; அன்ன நடை அமைந்தவளாயிருப்பாள்;கிளிமொழி யுடையவளாய் விளங்குவாள்; மின்னல் கொடிக்குச் சமமான இடையுடையவளா யிருப்பாள்; சுந்தரமான முகத்



முதல் ஜாதி ஆணும், பெண்ணும்.



இரண்டாம் ஜாதி ஆணும், பெண்ணும்.

தையும், நல்ல வாசனையுடன் இளமை தோன்றும் மிருது வான தேகத்தையும், அன்பு நிறைந்த உள்ளத்தையுங் கொண்டவளா யிருப்பாள்; சிவப்பான உதடுகளையும், தாமரை மலர்போன்ற கண்களையும், சிறிய மூக்குத் துவா ரங்களையும், தாழ்ந்த குரலையும், ஒற்றை நாடியையும், நல்ல ரூபலாவண்ணியங்களையும், நீண்டு வளர்ந்துதொங்கும் கரிய கூந்தலையும், ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும் தனங்களை யும் கொண்டிருப்பாள்; சதா தெய்வ பக்தியுடையவளாய் விளங்குவாள்; சுத்தமான ஆகாரத்தைக் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுவாள்; தித்திப்பான பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட வும் வெண்மையான வஸ்திரங்களை உடுத்திக் கொள்ளவும் பிரியப்படுவாள்.

இரண்டாவது பாகுபாட்டைச் சார்ந்த சித்தினிஜாதி ஸ்திரீயானவள், வனப்புவாய்ந்த தேகத்தையும், நடுத்தர மான சரீரக் கட்டையும், நீண்டு கூர்மையான மூக்கையும், தாமரை மலர்போன்ற கண்களையும், சற்றே பருத்த உதடு களையும், வழவழப்பாயும் மிருதுவாயு மிருக்கும் சரீரத்தையும் பெற்றிருப் பாள்; தாய் தந்தையர் முதலிய குரு வர்களை வணங்குந் தன்மையுடையவளா யிருப்பாள்; தன் புருஷனைத் தவிர வேறு யாரிடத்திலும் சேரப் பிரியப்பட மாட்டாள்; சொற்ப சம்போகத்தில் திருப்தி கொள்வாள்; பேராசை கொள்ளமாட்டாள்; இன்சொல்லுடையவளா யிருப்பாள்; பாபகிருத்தியங்களைச் செய்யப் பிரியப்படாள்; அன்பிற்கே இல்லிடமா யிருப்பாள்; பிறர் குற்றத்தை மன் னிக்கும் சுபாவ முடையவளாவாள்; கெட்டியாயும், நெருக்கமாயுமுள்ள தனங்களை உடையவளா யிருப்பாள்; சாந்த குணவானையும், ஈஸ்வர பக்தியுடையவனையும் விவா கஞ் செய்துகொள்ளப் பிரியப் படுவாள். அவளுடைய

சித்தினிப் பெண்ணின் குணங்கள்.

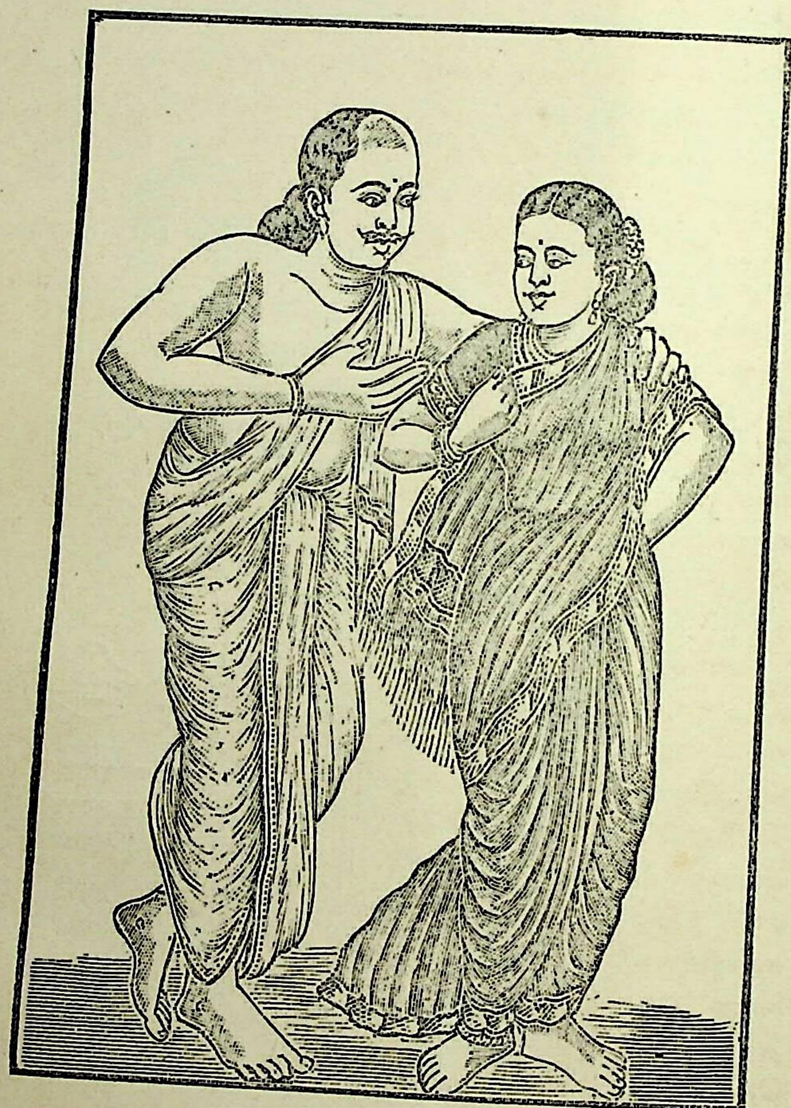
குரல் நன்றாயிருக்கும். அவள் புளிப்பான பதார்த்தங்களைத் தின்பதிலும், பலவித வர்ணங்களைக் கொண்ட சேலைகளை உடுத்திக் கொள்வதிலும் பிரியமுடையவளாயிருப்பாள்; வாசனைத் திரவியங்கள்மேல் ஆசைப்படுவாள்; மனத்தைக் கவரும் பார்வையுடையவளா யிருப்பாள்; தன்னை ஆடை ஆபரணாதிகளால் அலங்கரித்துக்கொள்ளப் பிரியப்படுவாள்; திடமான சித்தத்தையும். வாய்மையும், யோக்கியதையையும் தனக்கு அணிகலன்களாகக்கொண்டு விளங்குவாள்.

இனி மூன்றாவது ஜாதியாகிய சங்கினி ஜாதி ஸ்திரீயைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இவளுடைய தேகத்தில் காரமான வாசனை அடித்துக்கொண் டிருக்கும்; இவள் உயரமாயும், நீண்டு சிவந்த கண்களுடன் கூடியும், சங்கைப் போன்ற அழகிய கழுத்தைக் கொண்டும், கழுதையைப் போன்ற குரலைக்கொண்டும், உஷ்ணமான சரீரத்துடனும், கடைக்கண் பார்வையுடனும், கடினமான பாதங்களுடனும் விளங்குவாள்; சிற்றின்ப போகங்களில் இடைவிடாத ஆசை கொண்டவளா யிருப்பாள்; தன் கணவனல்லாத பிறரையும் கூடித் தன்னுடைய சிற்றின்ப ஆவலைத் தீர்த்துக் கொள்ளத் தயங்கமாட்டாள்; குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெரியவர்களுக்கு அடங்கி நடக்கமாட்டாள்; பிறருக்குத் தீங்கு செய்வதில் கண்ணுங் கருத்துமாயிருப்பாள்; இவளுடைய புன்சிரிப்பு ஆடவர்க்குச் சிற்றின்ப ஆசையைத் தூண்டிவிடும். சிவப்பு வஸ்திரம், கறுப்பு வஸ்திரம், சிவப்புப் புட்பம், கறுப்புப் புட்பம் ஆகிய இவைகளை அணிந்து கொள்வதில் இவள் பிரியமுடையவளா யிருப்பாள். காரமான வஸ்துக்களைத் தின்னப் பிரியப்படுவாள்; நீண்ட வழவழப்பான தலை

சங்கினிஜாதிப் பெண்ணின் குணாதிசயங்கள்



மூன்றாம் ஜாதி ஆணும், பெண்ணும்.



நான்காம் ஜாதி ஆணும், பெண்ணும்.

மயிரை உடையவளா யிருப்பாள்; இவளிடத்தில் அடக்கம், ஒடுக்கம் முதலான நற்குணங்கள் இரா; இவள் சிறுசிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் மகா உக்கிரமான கோபத்தைக் கொள்வாள். எப்போதும் பசி பசி என்று கதறிக் கொண்டே யிருப்பாள்.

இனி, நான்காவது ஜாதியாகிய ஹஸ்தினி (யானை) ஜாதி ஸ்திரீயைப் பற்றி விவகரிப்போம்; இவ்வகுப்புப் பெண் அளவில்லாத கெட்ட செயல்களைக் கொண்டிருப்பாள். அவை அளவிடற்கரியனவாம். ஆதலின், அவற்றுட் சில விஷயங்களை மாத்திரம் எத்துச் சொல்லிவிட்டு மேலே செல்லுவாம். இவர்கள் அழகில் மிகச் சிறந்தவர்களா யில்லாமல் ஒருசிறிது ரூபவதிகளா யிருப்பார்கள; மிகுந்த வாயாடிகளா யிருப்பார்கள்; சிற்றின்ப ஆசையில் மூழ்கிப் பெண்களுக் கிருக்கவேண்டிய அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்னும் நால்வகைக் குணங்களை அடியோடு துறந்தவர்களா யிருப்பார்கள்; பெரும்பாலும் சொந்தப் புருஷனுடன் கூடிவாழாமல் இதர புருஷர்களுடன் கூடி வாழவே பிரியப்படுவார்கள்; எவ்வித ஒழுங்கீனமான காரியத்தைச் செய்யவும் பின் வாங்கமாட்டார்கள்; புருஷர்கள் இவர்களை வைத்துப் பாதுகாப்பது மிகவும் கடினம். இன்னும் இவர்கள் கெட்ட எண்ணங்களையும், கடினமான சித்தத்தையும் கொண்டிருப்பார்கள்; காரமான பதார்த்தங்களையும், உப்பு சம்பந்தமான பதார்த்தங்களையும் தின்னப் பிரியப்படுவார்கள; இவர்களுடைய தேகத்தில் கற்றாழை நாற்றம் வீசிக்கொண்டேயிருக்கும்; இன்னமும் இவர்கள் பிறரை வசீகரிக்கத்தக்க பருமனான கொங்கைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள்; ஸ்தோத்திரப் பிரியமுடையவர்களா யிருப்பார்கள்.

ஹஸ்தினி ஜாதிப் பெண்ணின் குணங்கள்.

ஆண் பெண்களின் ஜாதி குணங்களைப்பற்றி இதுவரை நாம் கூறிவந்தவை தவிர வேறுவகைக் கிரமங்களும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளையும் விளக்குவாம்.

நமது மூதாதையர்கள் மேற்கூறியவை தவிர பெண்களைப் பெண்மான் ஜாதிப் பெண்களென்றும், பெட்டைக் குதிரை ஜாதிப் பெண்களென்றும், பிடியானை ஜாதிப் பெண்களென்றும் மூவகையாகவும் வகுத்துள்ளார்கள். இவர்களில் முதலிரண்டு பகுப்பினர் கற்புக்கெடாத உத்தமிகளென்றும் கடைசி வகுப்பினர் மாத்திரம் கற்பைக் கை விட்டவர்கள் என்றும் கூறியிருக்கின்றார்கள். இன்னும் குணங்குறிகளுக் கேற்பப் பெண்களை நமது முன்னோர்கள், உத்தம, மத்திம, அதம ஜாதிப்பெண்களென மூன்று வகையாகவும் பிரித் துள்ளார்கள். இவர்களில் முதலிரண்டு ஜாதிப்பெண்கள் நற்குணங்களையும், நல்லொழுக்கங்களையும் கொண்டு ஒழுகிப் பிறந்த அகத்திற்கும் புக்ககத்திற்கும் கீர்த்தியைத் தேடுபவர்களென்றும் மூன்றாவது ஜாதி ஸ்திரீகள் தங்களுடைய துர்க்கிருத்தியங்களாலும் நீச்சத்தனமான செயல்களாலும் பிறந்தகத்துக்கும் புக்ககத்திற்கும் தீராத அவமானத்தையும், கேட்டையும் உண்டாக்குவார்களென்றும் இத்தகையவர்களைக் கனவிலும் நினைத்தல் பாபமாகுமென்றும் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

பெண்மான், பெட்டைக்குதிரை, பிடியானை ஜாதிப் பெண்கள்.

இனி மேலே கூறப்பட்ட ஜாதியைச் சேர்ந்த ஆண் பெண் பகுப்பினர் எங்ஙனம் மணந்துகொண்டால் சௌக்கியமா யிருப்பார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம்.

முயல்ஜாதியைச் சேர்ந்த ஆண் மகன் பத்மினிஜாதிப்

பெண்ணைக் கலியாணம் செய்துகொள்ளுதல் எல்லாவிதத்திலும் பொருத்தமானது. இவர்கள் இருவரும் பார்வதியையும் சங்கரனையும் ஒத்துச் சுகித்து வாழ்வார்கள்.

ஸ்திரீ புருஷ ஜாதி ஒற்றுமைகள்.

சித்தினி ஜாதி ஸ்திரீயானவள் மான் ஜாதிப் புருஷனை மணந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படியானால் தான் அவ்விருவரும் சுகித்துவாழ ஏதுவுண்டாகும். இவர்கள் விட்டுணுவையும், இலக்குமியையும் ஒத்திருப்பர்.

விருஷபஜாதிப் புருஷன் சங்கினி ஜாதி ஸ்திரீயை மணந்துகொண்டால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையானது மதனும் இரதியும் சேர்ந்துவாழ்வதற்கு ஒப்பாயிருக்கும்.

ஹஸ்தினி ஜாதி ஸ்திரீ குதிரை ஜாதிப் புருஷனுக்கு மனைவியாக ஏற்பட்டால், அவளுடைய இல்லற வாழ்க்கை நன்றாயிருக்கும். அவர்கள், தசக்கிரீவனைப்போலவும் அவனுடைய மனைவியாகிய மண்டோதரியைப் போலவும் இன்புற்றுவாழ்வார்கள் என்பதில் சந்தேகம் கிடையாது

ஆகவே பெற்றோர்கள் இவைகளை யெல்லாம் கவனித்துத் தங்கள் குமாரர்களுக்கும் குமாரத்திகளுக்கும் விவாகம் நடத்துவார்களாக.

நற்பொருத்தமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களும் அவர்கள் குழந்தைகளும்.

இனி மேற்கூறியபடி மணந்துகொண்ட நற்பொருத்தமுள்ள ஸ்திரீபுருஷர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளின் சுபாவங்களையும் குணாதிசயங்களையும் விளக்குவாம்.

முயல்ஜாதி ஆடவனுக்கும் பத்மினி ஜாதிப் பெண்ணுக்கும் பிறக்கும் பிள்ளை, ஈசுவரபக்தியுடையவனா யிருப்பான். பெண் பரிசுத்தமான மனத்துடனும், கற்புடனும், அழகுடனு மிருப்பாள்.

மான்ஜாதி ஆடவனுக்கும் சித்தினிஜாதிப் பெண்ணுக்

கும் பிறக்கும் பிள்ளை கந்தருவனைப்போல் அழகுள்ளவனு யிருப்பான். பெண் ஜகன்மோகினியை ஒத்திருப்பாள் (அதாவது வனப்புவாய்ந்தவளா யிருப்பாள்).

விருஷபஜாதி ஆடவனுக்கும் சங்கினிஜாதிப் பெண்ணுக்கும் பிறக்கும் பிள்ளை மகா பராக்கிரமமான யுத்த வீரனுயிருப்பான். பெண், பெண்பேயா யிருப்பாள்.

அசுவஜாதி புருஷனுக்கும் ஹஸ்தினிஜாதிப் பெண்ணுக்கும் உண்டாகும் பிள்ளை இராட்சதனையொத்த பலாட்டியனு யிருப்பான். பெண் சிற்றின்ப ஆசைகளை அளவுக்கு மீறிக்கொண்டு வெறிபிடித்தவளைப்போல் அலைந்து திரிவாள். பெண்களின் ருதுகாலமே ஸ்திரீ புருஷர்களின் சேர்க்கை யின்பத்திற்குப் பொருத்தமான தாதலின், இனி அதைப்பற்றிய விஷயங்களையும் விளக்குவாம்.

அத்தியாயம்—4.

பெண்களின் ருதுகாலமும், அதன் விபரங்களும்.

நமது முன்னோர்கள் பெண்களின் பருவத்தை நான்காகப் பிரித்துள்ளார்கள். அவை பாலைப் பருவம், தருணிப்பருவம், பிரௌடைப் பருவம், விருத்தைப்பருவம் என்று கூறப்படும். பிறந்தது முதல் பதினறு வயது வரை பாலைப் பருவமென்றும், அதற்கு மேல் முப்பது வயதளவும் தருணிப் பருவமென்றும், அதன்பின் ஐம்பது அல்லது ஐம்பத்தைந்து வயதளவும் பிரௌடை என்றும், அதற்குமேல் விருத்தை அல்லது கிழவி என்றும் ஆன்ரோர்கள் கூறியுள்ளார்கள். சூடாமணி, நிகண்டு முதலிய நூல்களில், பெண்களின் பருவங்கள் பேதை, பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை,

பெண்களின் பருவங்களும் வயதும்.

பேரிளம்பெண் என ஏழு என்றும், 5 முதல் 7 வயது வரை பேதைப் பருவமென்றும், அதற்குமேல் 11 வரை பெதும்பைப் பருவமென்றும், அதன்மேல் 13 வரை மங்கைப் பருவமென்றும், அதன்மேல் 19 வரை மடந்தையென்றும், அதிலிருந்து 25 வரை அரிவை யென்றும், அதன்மேல் 31 வரை தெரிவை யென்றும், அதன்மேல் 40 வரை பேரிளம்பெண் என்றும் கூறப்படுகின்றன. இக்கணக்கின்படி 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவளை விருத்தை யென்று கொள்ளவேண்டும். இத்தகைய பருவங்களை யுடைய பெண்களுக்கு 11-வயதுக்குமேல் 13 வயதுக்குள் ருதுகாலம் ஏற்படுமென்று ஒரு சாராரும், 13 முதல் 16 வயதுக்குள் ஏற்படுமென்று மற்றொரு சாராரும் கூறுகின்றனர். ருது என்பதற்கு பூப்பு, புத்தியறிதல் என வேறு பல பெயர்களும் உண்டு. ருதுவான பெண்தான் கணவனுடன் கூடி இல்லற சுகங்களை அனுபவித்து அதனாலான பயனையும் அடையக்கூடியவளாயிருக்கிருள்.

ருதுவும், சீதோஷ்ண நிலையும், ஆகாராதிகளும்.

இனி, பூப்பு, அல்லது ருது, அல்லது புத்தி அறிதல் என்று சொல்லப்படுவது யாது? அதனுடைய குணாதிசயங்கள் என்ன? வென்பவற்றைப் பற்றி விளக்குவாம்.

கன்னிகைகள், தேசங்களின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறும், உட்கொள்ளும் ஆகாராதிகளின் குணவிசேடங்களுக்குத் தக்கபடியும், தேகக்கூறுபாட்டிற் கிணங்கவும் மேற்கூறிய வயதுக் கிரமங்களின்படியும், அவற்றிற்கு மாறுபட்டும் பூப்பு, அல்லது ருதுவை அடைகின்றனர். சீதமும் உஷ்ணமும் சரிசமமாயிருக்கும் பிரதேசங்களிலுள்ள பெண்கள் பதின்மூன்று வயது முதல் பதினாறு வயதுக்குள்

ருதுவாகின்றனர். இதுதான் பொருத்தமானதாகும்; இதே மாதிரி ஆண்மக்களும் பதினைந்து வயது முதல் பதினெட்டு வயதுக்குள் யௌவன பருவத்தை அடைகின்றனர். அதாவது அப்போதுதான் அவர்கள் பாலப்பருவத்தை விட்டுக் காளைப் பருவத்தை எய்தியவராகின்றார்கள். இத்தகைய ஆண்மக்களும் பெண்மக்களுமே நல்ல தேக அமைப்பைப் பெற்றவர்களாவார்கள். வேறு சிலர் நல்ல வலுவையும் சத்துக்களையும் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாராதிகளையும், வாசனைத் திரவியங்களையும் உற்சாகத்தைத் தரத்தக்க காபி, டீ, கோகோ முதலான பான வகைகளையும், லாகிரி வஸ்துக்களான சாராய வகைகளையும், புகையிலை முதலியவற்றையும் உபயோகிப்பதால் இயற்கைக்கு விரோதமாகச் சிறு வயதிலேயே பூப்படைந்து பிஞ்சிற் பழுத்தவராய் விடுகின்றனர்.

சூட்டிற்குப் பலத்தை அதிகமாக்கும் குணம் இயற்கையாயிருப்பதால், அது தேகத்தைச் சீக்கிரமாய் வளரச் செய்கிறது. ஆகையால்தான் சூடான பிரதேசங்களில் உள்ள பெண்கள் ஒன்பதல்லது பத்து வயதில்கூட புத்தியறிந்துவிடுகிறார்கள். பிள்ளைகளும் சீக்கிரத்தில் காளைப் பருவத்தையடைகிறார்கள். அப்பருவத்தை அடைந்தவுடன் இவர்கள் சிற்றின்ப நுகர்ச்சியில் ஈடுபட்டு விடுகிறார்கள்.

இவ்வாறு பிஞ்சிலே பழுத்துவிடுவதும், தகுதியற்ற காலத்தில் உலக சுகத்தில் அழுந்திவிடுவதும் நன்மையைப் பயப்பனவல்ல. இவர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழாமல் இளமையிலேயே கிழவர்களாகி மாண்டு விடுகிறார்கள். இவர்களுடைய அழகும் குன்றிவிடுகிறது. இவ்வாறின்றித் தக்க வயதில் இல்லற சுகத்தில் ஈடுபடுவோர் தேகபலமும், அழகும், நீண்ட ஆயுளும் பெறுகின்றனர்.

மேற்குறித்தபடி கன்னிகைகள் இன்பநுகர்தற்கான

வயதை அடைந்தபோது, மர்மஸ்தான வெளித்துவாரத்தின் மூலமாகப் பிசு பிசுப்பான ஒருவித வஸ்துவும், இரத்தமும் வெளிப்படும், இதுவே ருது, அல்லது மாதவிடாய் எனப்படும். இஃதுண்டான பின்பே பெண்களுக்குச் சிற்றின்பக் கிளர்ச்சியுண்டாகும். இப்படி வெளியாகும், இரத்தம் மூன்றுநாள் முதல் ஆறு நாள் வரை இருக்கும். நல்ல தேகத்தைக் கொண்டுள்ள பெண்ணின் இரத்த ஒழுக்கு நல்ல சிவப்பு நிறமாகவேனும், கருஞ்சிவப்பு நிறமாகவேனும் உறையாத தன்மையுடன் கூடியிருக்கும். இது பெண்கள் ருதுவாகும் பருவந்தொட்டு இருபத்தெட்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை உண்டாகும். இப்படிவரும் தீட்டானது கருக்கொள்ளும்வரை விடாது வநதுகொண்டேயிருக்கும். கருக்கொண்ட பின் நின்று பிரசவமாகிச் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் உண்டாகும். இத்தகைய மாதவிடாயானது, பெண்களுக்கு நாற்பத்தெட்டு அல்லது ஐம்பது வயது வரையிலுமிருக்கும். தேக தத்துவ சாஸ்திரிகளுக்குள் இதைப்பற்றிப் பலமான அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சிலர் இதை, கசிவு (Secretion) என்றும், இன்னுஞ் சிலர் இதை இரத்தசம்பந்தமான ரோகம் (Hemorrhage) என்றும் கூறுகிறார்கள். இதைப் பண்டைக்காலத்தவர்கள் உடம்பைச் சுத்திகரிக்கும் ஒரு வழி என்று எண்ணி வந்தார்கள். இங்ஙனம் எண்ணியதால் அநேக தப்பபிப்பிராயங்களும் ஆதாரவில்லாத கதைகளும் ஏற்பட ஏதுவுண்டாயிற்று; அதனால் மாதவிடாயான போது ஸ்திரீகள் அசுத்தமானவர்கள் என்று கருதப்பட்டு வந்தார்கள். இன்னும் நம்முடைய தேசத்தில் கருதப்பட்டு வருகிறார்கள். வீட்டுக்கு விலக்கமான ஸ்திரீ மிகவும் அபாயகரமானவள் என்றும் பலரால் எண்ணப்பட்டு வங்

ருதுவாவதென்னே?

தாள். அவள் ஆப்பில் மரத்தடியில் உட்கார்ந்தால் அந்த மரத்தின் காய்களும், பழங்களும் கரிந்துபோய்விடுமென்றும் அன்னியநாட்டு ஜனங்களுக்குள் ஒரு அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டிருந்தது. நம்முடைய நாட்டிலும் துளசிச்செடியின் அருகில் மாதவிடாயான ஸ்திரீ சென்றால் அச்செடி பட்டுவிடும் என்று பலர் கருதிவருவது அனைவர்க்கும் தெரிந்ததொன்றும். இத்தகைய தவறான எண்ணங்கள் காரணமாகவே தூர ஸ்திரீகள், மற்ற கூட்டங்களில் சம்பந்தப்படாமல் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகிறார்கள்.

மாதவிடாயின் உண்மை யென்னவெனில், சுகத்தை அனுபவிப்பதற்கான கருவி சரியாய் வளர்ந்தவுடன் அதனுடைய சினைப் பையினின்றும் (Ovarian Bed) ஒரு முட்டை ஏற்பட்டு அது பாலோபியன் குழல் வழியாகக் கருப்பாசயத்திற்குச் செல்ல வாரம்பிக்கிறது. அப்போது அது ஆண்மகனுடைய இந்திரியத்துடன் சம்பந்தப்பட்டுக் கருப்பாசய பாலோபியன் குழாயின் சுவரில் அழுந்தினால் கருவுண்டாய்விடும். அவ்வாறு அழுந்தாவிட்டால் கால்வாயின் மூலமாய் வெளியே வந்துவிடுகிறது. இதேமாதிரி கருப்பம் ஏற்படும்வரை புதிது புதிதாக உண்டாகும் முட்டைகள் மாதந்தோறும் வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இப்படி வருவதற்குத்தான் மாதவிடாயென்று பெயருண்டாயிருக்கிறது.

இப்படியாகும்போது இரத்தம் கலந்து வரவேண்டுமென்ற அவசியமே கிடையாது. ஒரு துளி இரத்தங்கூட இல்லாமலும் மாதவிடாய் ஏற்படலாம். வீட்டிற்கு விலக்கம் ஏற்படாமலே அநேக ஸ்திரீகள் கருப்பவதிகளாவதுண்டு. சிலர் கருக்கொண்டிருக்கும்போதும் வீட்டுக்குத் தூரமாவதுண்டு. நம்முடைய நாட்டில் சில ஸ்திரீகள் சூல்கொண்ட பிற்பாடு ஐந்தல்லது எழு மாதங்கள் வரை

யும் வீட்டுக்கு விலக்கமாகி வருகிறார்கள் என்பதை அநேகர் தெரிந்துகொண்டிருக்கலாம். சில ஸ்திரீகளுக்கு நாற்பத்தைந்து அல்லது ஐம்பது வயதில் தலைமுழுக்கு நின்று மறுபடியும் வருவதாக அனுபோகசாலிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஒரு பெண்குழந்தைகூட மாதவிடாயாவதாக ஒரு வர்த்தமானம் ஆங்கிலவைத்தியப் பத்திரிகையில் அடிக்கடி கூறப்பட்டு வருகிறது. சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் நிலையில், மாதவிடாய் அடையாமலே கருப்பவதிகளாகின்றனர். இங்ஙனம் கருப்பங்கொள்ளுதல் பெரும்பாலும் குழந்தை பிறந்த மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர்தான் நேரிடுகிறது. சில ஸ்திரீகள் குழந்தை பிரசவித்த இரண்டாம் மாதத்திலும் கருப்பவதிகளாய்விடுகின்றனர்.

மேலே கூறியபடி இயற்கைக்கு விரோதமாக இரத்தம் வெளிப்படும் சம்பவங்களெல்லாம் இரத்த சம்பந்தமான ரோகங்களாகும். அவைகளை மாதவிடாயென்று கருதுவது தப்பபிப்பிராயமாகும். மாதவிடாயின்போது வெளியாகும் இரத்தத்தை இன்னுஞ் சிலர் தேகத்திலிருந்து வெளியாகும் கசிவு என்று தவருகக் கருதிவருகிறார்கள். எது எப்படி யிருந்தபோதிலும் மாதவிடாயின்போது ஸ்திரீகளுக்கு வெளியாகும் இரத்தமானது சாதாரணமான இரத்தமேதவிர வேறல்ல என்பதுதான் 'மேடம்போவின்' என்ற சிறந்த வைத்திய நிபுணரின் கருத்தாகும்.

இனி மாதவிடாயின் தாத்பர்யம் என்னை? என்பதைப் பற்றி ஒரு சிறிது ஆராய்வோம்: தேகத்திலுள்ள எல்லா அங்கங்களும் தக்க பருவத்தை அடையும்போது தங்களுக்குரிய வேலைகளைச் செய்யவேண்டியவைகளா யிருக்கின்றன. சினைப்பைகள் சினை முட்டைகளைக்கொண்டு

வெளியே தள்ளும்போது அவற்றிற்கான வேலைகளைச் செய்யவேண்டியவைகளா யிருக்கின்றன. ஆண்குறியானது புணர்ச்சிகாலத்தில் தன்னுடைய வேலையைச் செய்கின்றது. ஸ்தனங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் போது தங்கள் வேலையைச் செய்வனவாகின்றன. வயிறு உண்ட ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச்செய்கிறது. இவைகளின் வேலைக்குத் தக்க இரத்தமும், நரம்புகளின் அசைவும் உண்டாகின்றன. இரத்த ஓட்டமும், நரம்புகளின் அசைவும் ஏற்படாவிட்டால் இவை தம்முடைய வேலையைச் செவ்வையாய்ச் செய்யக்கூடாமல போகின்றன. இவற்றைப் போலவே வீட்டுதூரத்தின்போது இரத்தம் ஒழுகுவதானது இரத்தத்தின் அளவையும் அதனுல் ஏற்படக்கூடிய நன்மையையும் காட்டுவதாகின்றது. இங்ஙனம் இரத்தம் ஒழுகுதலானது உடம்பு கருப்போற்பத்திக்கான புழுக்களை உண்டாக்கி அவைகளைக் காக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறதென்பதைக் காட்டுவதாகிறது. இன்னும் அக்காலம் தான் விதையிடுவதற்குத் தக்கமாதிரியான காலமென்பதையும் காட்டுவதாகின்றது. இவ்விஷயம் மனிதர்களுக்கு மாத்திரமல்லாமல் மிருகங்களுக்கும் இருக்கின்றன. அவற்றிற்கும் அப்போதுதான் கருப்பசம்பந்தமான புழுக்கள்முற்றி நன்ருய் வளர்ச்சியடைந்திருக்கும். அச்சந்தர்ப்பத்தைத்தங்களுக்குள்ள இயற்கைக்குணம் காரணமாய் அறிந்த மிருகங்கள் புணர்ச்சிக்காகக் கூச்சலிடும். இதை, வீடுகளில் பசு, ஆடு முதலானவைகளை வைத்திருப்பவர்கள் அனுபவத்தில் அறிந்துகொள்ளலாம். பசுக்கள் அக்காலமறிந்து புணர்ச்சிக்கு விருப்புவதை மனிதர்கள் உணர்ந்து அவைகளை ஓட்டிக்கொண்டுபோய்ப் பொலி யெருதுகள் இருக்குமிடத்தில் விடுவார்கள். பசுக்கள், எருமைகள் முதலியவற்றை வைத்

மாதவிடாயின் தாத்பரிய மென்னை?

திருப்பவர்கள் இவ்விஷயத்தை அநேகமாய்த் தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம்.

நாகரிகமான கூட்டத்தில் உள்ள ஸ்திரீகளும், ஒழுக்கமின்றி வியபிசாரத்தைக்கொண்ட ஸ்திரீகளும், மாதவிடாயாகும்போது அவர்களுக்கு அளவுக்கு அதிகமான இரத்தம் வெளிப்படும். இதற்கு அவர்களிடம் பலவகை நோய்கள் குடிகொண்டிருப்பதே காரணம். எளிய வாழ்க்கையையும், டாம்பீகமின்மையையும், லாகிரி வஸ்துக்களின் பழக்கம் இன்மையையும் கொண்ட ஸ்திரீகள், அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறவர்களாயும், மனோநிம்மதி இல்லாமை, கஷ்டங்கள் ஆகிய இவைகளைக் கொண்டவர்களாயு மிருந்தாலும், நாகரிகத்தில் திளைத்துக்கிடக்கும் ஸ்திரீகளைப் போல நோய் வயப்படாதவர்களா யிருப்பார்களாதலின் அவர்களுக்கு மாதவிடாயின்போது கொஞ்ச இரத்தமே அளவின்படி வெளியாகும்.

மாதவிடாயின் இரத்த அளவு.

உஷ்ணமும், சீதளமும் சமமாயுள்ள பிரதேச ஸ்திரீகளுக்குச் சாதாரணமாய்ப் போகவேண்டிய சூதக இரத்தத்தின் அளவு ஆறல்லது எட்டு அவுன்சாகும். சில ஸ்திரீகளுக்கு இந்த அளவுக்கு இரண்டத்தனை இரத்தம் மாதவிடாயின்போது வெளியாகின்றது. இன்னுஞ் சிலருக்கு இதற்கதிகமாகவும் வெளிப்படுகின்றது. டாக்டர் ஆர். டி. டிரால், எம். டி. என்பார் பெண்களுக்கு இரண்டவுன்சுக்கு அதிகமாகச் சூதக இரத்தம் போவது விரும்பப்படாததாகும் என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். சில ஸ்திரீகளுக்கு ஓரவுன்சு இரத்தம்கூட வருவதில்லை. இதுவும் கெடுதியேயாம்.

நாகரிகமடைந்த ஸ்திரீகள், வீட்டுக்குத் தூரமாகும்போது கஷ்டமுறுவது சர்வ சாதாரணமாய்விட்டது.

அக்காலங்களில் அவர்களுக்கு ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களில் கஷ்டங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இதனுல் அநேக ஸ்திரீகளுக்கு வயிற்றுநோய், தேகத் தளர்ச்சி, பலமின்மை, அதிக இரத்தப் பெருக்கு, வெள்ளை, புண், சிரங்கு, உறுப்புக்கள் இடம்விட்டு இடம் மாறுதல் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கின்றன. இவைகள் அவர்களுடைய கெட்ட பழக்க வழக்கங்களாலேயே நேரிடுகின்றன. ஒழுங்கான நடக்கைகளை அனுசரிப்போர்க்கு இத் துன்பங்கள் நேரா. வீட்டுக்குத்தூரம், சூல் கொள்ளல், குழந்தையைப் பிரசவித்தல், பால்கொடுத்து வளர்த்தல் ஆகிய இவைகள் ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையாயிருந்தும் மேற்கூறிய நாகரீக ஸ்திரீகளுக்கு அவர்களின் நடக்கை காரணமாக இவைகள் நோய்களாக மாறிவிடுகின்றன.

நாகரிகமடைந்த ஸ்திரீகளும், மாதவிடாயும்.

இவ்வகுப்பாருள் சில ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டுக்குத் தூரமாகும்போது கருப்பாசயப் பக்கங்களில் சொல்லொணுத் திமிர்ப்பு, அல்லது மறப்பு ஏற்படும். இஃதல்லாமல் நரம்புகளில் தினவு உண்டாகும். போக இச்சை அதிகப்படும். மனச்சந்துஷ்டி இராது. இன்னுமநேகவித தொந்தரவுகளும் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அத்தகைய ஸ்திரீகள் அச்சங்கடங்கள் நேருங்காலையில் மனதைத் தேற்றிக் கொண்டு இருத்தல்வேண்டும்.

ருதுவாகும் பருவத்தை அடைந்த பெண்களின் தேகத்திலும், நடையுடை பாவனைகளிலும் சில மாறுதல்கள் ஏற்படும்: அவையாவன :—

1. கூபக எலும்புகள் (Bones in the Pelvic Cavity) பெரிதாகி வலுவடையும். 2 புற ஜனனேந்திரியங்கள் விம்முதலடையும். 3. அடிவயிற்றின் கீழும் அக்குள் என்று சொல்லப்படும் கை மூலத்திலும் உரோமங்கள்

முளைக்க வாரம்பிக்கும். 4 ஸ்தனங்கள் விம்முதலுற்றுப் பந்தைப்போல் காணப்படும். 5. சரீரத்தில் நல்ல வலிமை உண்டாவதுடன், தேஜஸும் ஏற்படும் 6. பெண்களுக்கு அணிகலனுன அச்சம், நாணம், மடம், பயிர்ப்பு முதலிய குணங்கள் ஏற்பட்டு அவர்கள் ஆடவரைக் காணில் நாணுவர். 7. குரல் மாறிவிடும். 8 அநேக பெண்களுக்கு அக்காலத்தில் ஸ்தனங்களில் குத்தலும் குடைச்சலும் ஏற்படும். அத்துடன் தலைவலி, வயிற்றுவலி ஆகிய இவைகளும் ஏற்படும். இக்குறிகளால் அப்பெண்கள் ருதுப்பருவத்தை அடைந்துவிட்டனர் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்

ருதுப் பருவத்தை அடைந்த பெண்களை அறிவதெப்படி ?

இனி மாதவிடாய் அல்லது புத்தி அறிதல் என்பதன் பலனைப்பற்றித் தமிழ் நூல்கள் சொல்வதை ஒரு சிறிது ஆராய்வோம்.

மாதவிடாயும் அதன் பலனும்.

பெண்கள் பூர்வபட்சத்துத் திதிகளில் ருதுவானாலும் சரி அபரபக்ஷத்துத் திதிகளில் ருதுவானாலும் சரி இரண்டு பக்ஷங்களுக்கும் பலன் ஒன்றுதான்.

ருதுவாகும் திதிகளுக்குத் தக்கபடி பலாபலன்கள் மாறுபடுகின்றன. ஒரு பெண்ணானவள் பட்சத்தின் முதல் திதியாகிய பிரதமையில் ருதுவானல் கொஞ்ச காலத்திற்குள் உயிரிழந்துவிடுவாள்; துவிதியை திதியில் ருதுவாகிறவள் ஞான சக்தியையும் மனோ சக்தியையும் இழந்துவிடுவாள்; திரிதியையில்ருதுவாகிறவள் சந்ததி அடையமாட்டாள்; சதுர்த்தியில் ருதுவாகிறவள் மலடியாவாள்; பஞ்சமி சஷ்டி திதிகளில் ருதுவாகிற்வள் அற்பாயுளுடையவளாவாள், சப்தமியில் ருதுவாகிறவள் ஒரே ஒரு குழந்தையைத்தான் பெறுவாள்; அஷ்டமியில் ருதுவாகிறவள் கொடும்பாவியாயும், நவமியில் ருதுவாகிறவள் மனித சுபா

வத்தையும், தசமியில் ருதுவாகிறவள் பிசாசின் குணத்தை யும், ஏகாதசியில் ருதுவாகிறவள் பெண் பேயைப்போன்ற குணத்தையும், துவாதசியில் ருதுவாகிறவள் துஷ்டதேவதையாகிய யோகினி சுபாவத்தையும், திரயோதசியில் ருதுவாகிறவள் புருஷனிடத்தில் பக்தி விசுவாசமுள்ள குணத்தையும், சதுர்த்தசியில் ருதுவாகிறவள் நிர்ப்பாக்கியமான தரித்திரதிசையையும் அடைவார்கள். சுக்கிலபட்சத்துப் பௌர்ணமியில் ருதுவாகிறவள் தேவலோகத்து ஸ்திரீபோலாகி மகாலட்சுமியைப்போன்றுபாக்கியசாலியாயிருப்பாள். கிருஷ்ணபட்சத்து அமாவாசை திதியில் ருதுவாகிறவள் தீராக்கொடு நோயால் பீடிக்கப்பட்டுப் பாலிய வயதிலேயே கிழப்பருவத்தை அடைந்து கிழவியைப்போல் தோன்றுவாள்.

ருது வாகும் திதிகளின் பலா பலன்கள்.

ஞாயிற்றுக் கிழமையில் ருதுவாகிறவள் கைம்பெண்ணுவாள்; திங்கட்கிழமையில் ருதுவாகிறவள் கணவனிடத்து பக்திவிசுவாசமுள்ள மனைவியாயிருப்பாள்; செவ்வாய்க்கிழமையில் ருதுவாகிறவள் பரத்தையாவள்; புதன் கிழமையில் ருதுவாகிறவள் பாக்கியவதியாயிருப்பாள்; வியாழக்கிழமையில் ருதுவாகிறவள் தனவந்தனை புருஷனை மணந்து வாழ்வாள்; வெள்ளிக்கிழமையில் ருதுவாகிறவள் புத்திரர்களைப் பெற்று வாழ்வாள்; சனிக்கிழமையில் ருதுவாகிறவள் மலடியாவாள்.

புஷ்பவதியாகும் வாரபலன்.

பூராடம், பூசம், மிருகசீரிடம், பரணி, கிருத்திகை ஆகிய இவ்வைந்து நக்ஷத்திரங்களிலும், அவை உச்சமாயில்லாத வேளைகளில் ருதுவாகும் கன்னிகையானவள் சுபங்களைப் பெற்று வாழ்வாள்; உரோகிணி நக்ஷத்திரத்தில் ருதுவாகிறவள் சுகவாழ்க்கை யடைவாள்; உத்திர

நக்ஷத்திரத்தில் ருதுவாகிறவள் பிறருக்கு உபகாரியா யிருப்பாள்; அஸ்தத்தில் ருதுவாகிறவள் நல்லவளாவள்; சித்திரையில் ருதுவாகிறவள் அறிவுள்ளவளா யிருப்பாள்; சுவாதியில் ருதுவாகிறவள் குடும்பியாவள் ; மூலத்தில் ருதுவாகிறவள் பாலுடையவளாவள்; உத்திராடத்தில் ருதுவாகிறவள் தர்மிஷ்டியா யிருப்பாள்; திருவோணத்தில் ருதுவாகிறவள் பாக்கியவதியாய் விளங்குவாள்; அவிட்டத்தில் ருதுவாகிறவள் பொருளுடையவளா யிருப்பாள்.

கேட்டையில் ருதுவாகிறவள் பரத்தையாவள்; விசாகத்தில் ருதுவாகிறவள் அமங்கலைவாய் விடுவாள்; அனுஷத்தில் ருதுவாகிறவள் ரோகியாவள்; சதயத்தில் ருதுவாகிறவள் பொருளை இழப்பாள்; உத்திரட்டாதியில் ருதுவாகிறவள் தரித்திரங்கொண்டவளா யிருப்பாள்; ரேவதியில் ருதுவாகிறவள் ரோகியாவள்.

ருதுவாகும் நக்ஷத்திரபலன்.

பூசம், பூராடம், பூரட்டாதி, பரணி, மிருகசீரிடம், திருவாதிரை ஆகிய இவ்வாறு நட்சத்திரங்கள் உச்சமாயிருக்கையில் ஒரு பெண் ருதுவானல் அவள் புருஷனை இழந்துவிடுவாள். புனர்பூச நட்சத்திரத்தில் ருதுவாகிறவள் மலடியா யிருப்பாள். கிருத்திகை, அசுவினி நட்சத்திரம் ஆகிய இவை உச்சமாயிருக்கையில் ருதுவாகிறவள் தரித்திரத்தில் உழன்று வருந்தப்படுவாள். மக நட்சத்திரத்தில் ருதுவாகிறவள் குழந்தைகள், சுற்றத்தார்கள் முதலானவர்களின் மரணத்தால் துக்கத்தை யடைந்து மனத்திருப்தியில்லாமல் தொந்திரவு பட்டுக்கொண்டு காலங்கழிப்பாள்.

ருது வாகும் மாதபலன்.

சித்திரை மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் காமப்பித்துப் பிடித்து அலைவாள். வைகாசி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் மதுர

மான வாக்கையும் அன்பையும் கொண்டு விளங்குவாள். ஆனி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் விதவையாவாள். ஆடி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் மிகுந்த பணக்காரியா யிருப்பாள். ஆவணி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் குழந்தைகளைப் பெற்று இழப்பாள்; புரட்டாசி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் நோயினால் துன்புறுவாள்; ஐப்பசி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் தீர்க்காயுசு பெறாத மக்களைப் பெறுவாள். கார்த்திகை மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் துர்ப்பாக்கிய முடையவளா யிருப்பாள்; மார்கழி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் தேவதா பக்தி கொண்டவளாவாள்; தை மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் சிற்றின்பமோகம் கொண்டவளாயிருப்பாள்; மாசி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் தெய்வபக்தி கொண்டவளா யிருப்பாள்; பங்குனி மாதத்தில் ருதுவாகிறவள் புத்திரர்களையும் செல்வத்தையும் கொண்டவளா யிருப்பாள்.

ருதுவாகும் யோகங்களின் பலாபலன்

கன்னிகை ஒருத்தி அமிர்தயோகத்திலும் சித்தயோகத்திலும் புஷ்பவதியானால் அவள் நல்ல மாதிரியான சுகத்தை அநுபவித்து நலங்களை அடைவாள். பாபயோகமாகிய மரணயோகத்தில் புஷ்பவதியானால் அவள் விதவையாய் விடுவாள்.

ருது வாகும் இராசிகளின் பலா பலன்கள்.

இராசிகள் உச்ச ஸ்தானத்தில் பிரவேசித்த முதல் பாதத்தில் ருதுவான கன்னிகை சுகமாயும், இரண்டாம் பாதத்தில் ருதுவான கன்னிகை கஷ்டத்தை அநுபவித்துக் கொண்டும், மூன்றும் பாதத்தில் ருதுவான கன்னிகை துன்பத்தில் ஈடுபட்டும் இருப்பார்கள். நான்காம் பாதத்தில் ருதுவான கன்னிகை கருப்ப நாசத்தை யடைவாள்.

ஒரு கன்னிகையானவள் பகற்காலத்தில் ருதுவானால்

அவள் சௌக்கியமுடையவளாயும் பாக்கியவதியாயுமிருப்பாள்; இராக்காலத்தில்ருதுவான கன்னிகையானவள் தன் புருஷனுடைய நன்மைகளை விருத்தியாக்கி அவனை நன்னிலைக்குக் கொண்டுவர அல்லும் பகலும் முயற்சித்துக் கொண்டிருப்பாள்.

ருதுவாகும் பகல், இரவுகளின் பலன்கள்.

பெண், வீட்டிற்கு விலக்கமாவதற்கு 'இரஜஸ்வலையாதல்' என்ற ஒரு பேரும் உண்டு. இரஜஸ்வலையான முதல் நாளில் அவள் சண்டாளியாயும், இரண்டாவது நாளில் பிரம்மஹத்தி செய்தவளுக்குச் சமமானவளாயும், மூன்றுவது நாளில் பரத்தைக்குச் சமமானவளாயும், நான்காவது நாளில் துறந்தவளுக்குச் சமமானவளாயும் கருதப்படுகிறள். நான்காவது நாளில் ஸ்நானம் செய்த பிறகுதான் அவள் சுத்தமடைந்தவளாகக் கருதப்படுகிறள். அதனுலேயே அவள், அந்த மூன்று தினங்களிலும் வீட்டுக்கு வெளியில் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகிறள். அவள் அந்த மூன்று தினங்களிலும் குளிக்கக்கூடாதென்றும், புடவைகளை மாற்றிக் கட்டக்கூடாதென்றும், நகம் முதலானவைகளைக் கிள்ளக் கூடாதென்றும், சண்டை சச்சரவுகளில் தலையிடக்கூடாதென்றும், மிதமான ஆகாராதிகளையே புசிக்கவேண்டுமென்றும் விதி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மாதர்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமா யிருக்கும் நாட்களின் பலன்கள்.

இனி, மானிட விருத்திக்கும் உலக இன்பானுபவங்களுக்கும் ஏதுவான விவாகத்தைப் பற்றி விவரிப்பாம்:

அத்தியாயம்—5.

விவாகத்தைப் பற்றிய விஷயங்கள்.

விவாகம் என்பது, இப்பரந்த உலகின் கண்ணுள்ள ஆண்மக்களும், பெண்மக்களும், தங்கள் ஆயுட் காலம் வரை, மனமொத்த அன்பினராய்க் கூடி வாழப் பெரியோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஓர் உடன்படிக்கை யாகும். மனிதர் இதன்படி வாழ்க்கையை நடாத்திவந் தால் இல்லறத்தில் வெறுப்பு என்பதுகிஞ்சித்தும் ஏற்படா தென்பது திண்ணம். உலகத்தில் இல்லறவாழ்க்கையில் ஏற்படும் எண்ணிறந்த கேடுகளுக்குக் காரணம் ஆண்பெண் என்ற இரு பகுப்பினரும் மேற்கூறிய உடன்படிக்கையின்படி ஒழுகிக் காரியங் களை நடத்தாமல் இருப்பதேயாகும். இல்லற வாழ்கை இன்பத்தோடுகூடி மேம்பாடுறவேண்டு மானால், ஆண் பெண் என்ற இரண்டு பகுப்பினரும் எதிலும் சரிசமானமானவர்கள் என்ற சீரிய கருத்து அவர் களுக்குள் ஏற்படவேண்டும். இக்காலத்தில் அக்கருத்து எட்டளவாக விருப்பதாலும், ஸ்திரீகள் ஆண்மக்களுக்குத் தாழ்ந்தவர்கள் என்ற குறுகிய நோக்கம் வேரூன்றி யிருப் பதாலும் மணவாழ்க்கையால் ஏற்படும் அநேக நன்மை களுக்குப் பெருத்த தடை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

விவாகம் என்பதென்னே?

மணவாழ்க்கையின் உட்கருத்து மிருகங்களைப்போல், கேவலம் ஆணும் பெண்ணும் கூடிச் சிற்றின்பத்தை மட் டும் நுகர்ந்துகொண்டிருப்பது என்பதன்று. மணவாழ்க்கையை மேற்கொண்ட சதிபதிகள் தங்களைஒன்றுகூட்டி வைத்த இறைவனை மனம், மொழி, மெய்களால் வணங்கி, அறநெறியைக் கடைப்பிடித்தொழுகி, கருத்தொருமித்துக்

மணவாழ்க்கையின் உட்கருத்து.

கூடி யின்புற்று உலக விருத்தியைக் குறித்துக் குழந்தைகளை உண்டுபண்ணுவதாகும். இவ்வாறு மணவாழ்க்கையாலுண்டாம் குழந்தைகள், பெற்றோர் மனதுக்குச் சந்துஷ்டியைக் கொடுக்கின்றன. இன்னும் அவை 'புத்' என்னும் நரகத்தினின்றும் அவர்களை மீட்கும் சாதனங்களாகவுமிருக்கின்றன. மேலும் இல்லறவாழ்க்கையை மேற்கொண்டவர்களிடத்தே அறநெறி தழைத்தோங்குமாதலின் அன்பு, இரக்கம், தயை, ஜீவகாருண்யம் முதலிய நற்குணங்கள் வளர்கின்றன. இன்னும் இல்லற வாழ்க்கையை மேற்கொண்டவன் தியாக உணர்வைக் கொண்டவனாகிறான். மற்றவர்கள் பெரும்பாலும் வாய் வேதாந்தம் பேசிக்கொண்டு உலகச் சுமைகளாய்க் காலங்கழிக்கின்றவர்களாகின்றனர்.

மண வாழ்க்கையின் நலங்கள்.

இக்காரணங்களால் இல்லற தருமத்தில் நிலைநின்றொழுகுவோர் இவ்வுலகத்தில் இன்பவாழ்க்கையையும் மறுமையில் பேரின்பமாகிய மோக்ஷத்தையும் அடைவார்கள். இதனாலேயே இல்வாழ்க்கையானது மனிதர்க்குச் சிறந்ததெனக் கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதிகாச புராணங்களும் இதனை வற்புறுத்திக் கூறுகின்றன. திருமங்கை மன்னரும் தாம் அருளிய பெரிய திருமொழியில்,

"மாக மாநில முழுதும்வந் திறைஞ்சு
மலர டிக்கண்ட மாமறை யாளன்
தோகை மாமயி லன்னவ ரின்பந்
துற்றி லாமையி லத்தவிங் கொழிந்து
போகம் நீயெய்திப் பின்னுநம் மிடைக்கே
போது வாயென்ற பொன்னரு ளெனக்கு
மாக வேண்டுமென் றடியிணை யடைந்தே
னணிபொ ழிற்றிரு வரங்கத்தம் மானே"

என்று கூறியிருக்கின்றனர்.

அத்தகைய நலங்களைத் தரும் மணவாழ்க்கையை அடைதற்கு இக்காலத்தில் சில காளையர்களும் கன்னியர்களும் கலக்கங்கொள்கின்றனர். அதற்குக் காரணம் என்ன என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். அவர்கள் மேற்கூறிய விதமாய் நடுக்கங்கொள்வதற்குக் காரணமென்ன வெனில், இக்காலத்தில் கலியாணம் செய்து கொள்வதற்கு அதிகமான பணம் வேண்டியிருக்கிறது. இதனாலே கலியாணம் சிலரால் தள்ளிவைக்கப் படுகிறது; இக்கஷ்டத்தால் சில வகுப்பாரால் தமிழில் கலியாணம் என்ற பதத்திற்குச் சனியனை வரித்தல் என்ற பொருள் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இப்பொருளும் ஒரு விதத்தில்பொருத்தமுடையதாகவே இருக்கிறது. ஆனாலும், துன்பத்தை அடைந்து காரியத்தைச் சாதிப்பதினாலேயே சுகத்தை அடைதல் முடியுமென்பது உலக இயற்கையாயிருப்பதால் பணமின்மையாலேற்படும் கஷ்டத்திற்கஞ்சிக் கலியாணம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பது உசிதமாகாது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்களுக் கியன்றவாறு பணச்செலவு செய்து கல்யாணத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். செல்வ முடையவர்களும், கலியாணஞ் செய்துகொள்ள முடியாதவர்களுக்குக் கலியாணஞ் செய்துவைக்க வேண்டும். முற்காலத்தில் இது ஒரு தர்மமாகப் பெரிதும் கருதப்பட்டு வந்தது. அதனாலேயே அக்காலத்தில் ஏழைகளுக்கும் கலியாண விஷயத்திற் கஷ்டமில்லாதிருந்தது. இக்காலத்தில் எங்கோ அருமையாகச் சிலர்மட்டும் ஏழைகளுக்குக் கலியாணம் செய்துவைப்பதை ஒரு தர்மமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அது போதாது; எல்லாச் செல்வவந்தர்களும் இதில் முற்படவேண்டும்.

மண வாழ்க்கையை வெறுக்கக் காரணங்கள் என்ன?

இன்னும் கலியாணம் செய்துகொள்வதினால் சில

பொறுப்புக்களும், கஷ்டங்களும் வந்தடைகின்றன வென்றும், ஒருவன் மணந்துகொண்ட மனைவியானவள், அவனுடைய இஷ்டத்துக்கு மாறுக நடந்துகொள்வாளே யானுல், அதனுல் மணவாழ்க்கை இன்பத்தை நல்குவதற்குப் பதிலாகத் துன்பத்தையே விளைவிக்குமென்றும், அதை உத்தேசித்துக் கலியாணம் செய்துகொள்ளாமல் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டுபோவது உசிதமாகுமென்றும் அநேகர் கருதுகின்றனர். இவ்வெண்ணம் ஆண்மக்களிடையும் பெண்மக்களிடையும் பரவியிருக்கின்றது. இன்னுஞ் சிலர் தங்களுடைய குணநலன்களுக்கும், கல்விகேள்விகளுக்கும் ஏற்ற மனைவியர்களும் புருஷர்களும் கிடைக்கிறதில்லையாகையால் தனிமையாக வாழ்தல் நேரிடுகிறதென்று கூறுகிருர்கள். இவைகளும் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடியவைகளே. எனினும் இவற்றை உத்தேசித்து மணத்தை அறவே நீக்கிவிடுதல் பொருத்தமற்றதாகும். மேற்கூறிய தோஷங்களைக் கூடியவரை நீக்கிப் பொருத்தமானவர்களை மணஞ் செய்து கொள்ளுதலே மனிதவாழ்க்கைக்குச் சிறந்த சாதனமாகும். மணம்செய்து கொள்ளாத காளையர்களும், கன்னிகைகளும் இம்மை மறுமைப் பயன்களை யிழந்தவர்க ளாவார்கள்.

மண வாழ்க்கையின் பயனும் அதனை அடையும் மார்க்கமும்.

மனச்சந்துஷ்டியையும், தேக சுகத்தையும் அடைய வேண்டியதே மண வாழ்க்கையின் பயனும். இவ்விரண்டையும் பெறுவதற்குத் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை பொருத்தமற்றதாகும். தனிப்பட்ட வாழ்க்கையினுல் ஆயுள் விருத்தி குறைவடையும். கலியாணமானவர்களுடன் மணமாகாதவர்களை ஒப்பிட்டுப்பார்க்கின் இந்த உண்மை விளங்கும்.

ஆதலின், தேக சுகத்தோடும், மனக்களிப்புடனும்

உலக இன்பத்தை அனுபவித்து, மோக்ஷத்தை அடைய விரும்புவோர், தமது வாழ்க்கை நலத்துக்கு ஆதரவான துணைவனையோ துணைவியையோ, தங்கள் குணாதிசயங்களுக்கும் தேகக்கட்டுக்கும் தக்கபடி அமைந்தவர்களாகப் பார்த்துத் தேடி மணஞ்செய்து கொள்வது நன்மையைப் பயப்பதாகும். கலியாண மாகாதவர்களுக்கு இவ்வுலகில் வேறுபல கெடுதிகளுமுண்டு. அவர்கள் பணத்தைச் செட்டாகச் செலவுசெய்யாமல் வீணில் செலவழித்துப் பல துன்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அதே நபர்கள் கலியாணமான பின் பணத்தை வீண் விரயஞ் செய்யாமல் சேமித்துவைக்கத் தலைப்படுகின்றனர். இவ்வகைக் காரணங்களைக் கொண்டே மணவாழ்க்கை மேலானதும் தூய்மையானதுமான நிலையை யடையத் துணை புரிகிறதென்பது துணியப்படும்.

மனிதர், அன்பையும், நற்குணங்களையும் ஆதரவாகக் கொண்டுதான் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடவேண்டும். அன்பற்ற மணங்களும், காதலற்ற மணங்களும், அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய நலன்களை நல்காமல் கஷ்டங்களையே உண்டாக்கிக் கொண்டுபோகும். பாலியரையும் கன்னியரையும் வற்புறுத்திக் கலியாணம் செய்து வைப்பதென்பது கூடாத காரியம். அதனால் எண்ணிறந்த கேடுகள் சூழ்கின்றன வென்பது கண்கூடு. சிலர், தேக அழகைக்கண்டும், வெளி வேஷங்களைக் கண்டும் கலியாணத்திற்கு உடன்பட்டு விடுகிறார்கள். இதுவும் கண்டிக்கத் தக்கதாகும். இன்னுஞ் சிலர் கலியாணம் செய்துகொண்டால் தங்களுக்குள்ள நோய்கள் போய்விடு மென்ற குருட்டு நம்பிக்கையைக் கொண்டு கலியாணம் செய்து கொள்கிறார்கள். அந்தோ! இதைக்காட்டிலும் வேறு என்னகேடு இருக்கின்றது? இத்தகையோர் தங்களையும் தங்களுடைய துணைவர் அல்லது

மணமும் குருட்டு நம்பிக்கைகளும்,

துணைவிகளையும் சொல்லொணு அல்லலுக்குட்படுத்தி மண வாழ்க்கையின் உண்மைச் சுகத்தினைப் பெருது நடைப் பிணங்களாயிருந்து இறுதியில் சுடுகாட்டை அடைகின்ற னர். இக்கொடுமையை என்னென்று எடுத்துரைப்பது? ஈசனிடத்தில் இதை விண்ணப்பித்துக் கொள்வதைத் தவிர இதற்குச் செய்யத் தக்கது வேறென்றுமில்லை.

மக்கள் பூப்படைவது தான் கலியாணத்திற்குத் தக்க வயது என்று கருதப்பட்டு வருகிறது. சீதோஷ்ணஸ்திதிக் குத் தக்கபடி பூப்பு ஏற்படுகிறது. சம சீதோஷ்ண பிரதேசங்களைச்சேர்ந்த பெண் கள் பதின்மூன்று வயது முதல் பதினறு வயதிற்குள் பூப்படைகிருர்கள்; பிள்ளைகள் பதினைந்து வயதுமுதல் பதினெட்டு வயதிற்குள் யௌவன பருவத்தை அடைகிருர்கள். இஃதல்லாமல் கொழுப்பான ஆகாரவகை களும், மக்கள் சீக்கிரத்தில் யௌவனத்தை அடையும்படி செய்து விடுகின்றன. உஷ்ணமும் இவ்விஷயத்தில் அதிக மான துணைபுரிகின்றது. உஷ்ணப்பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் ஒன்பதல்லது பத்து வயதில் பூப்படைந்து விடு கிருர்கள்.

கலியாணமும் வயதும்.

மேலே கூறப்பட்ட வயதுகளில் ஆண்களும், பெண் களும் யௌவனத்தையும், பூப்பையும் அடைந்தாலுங்கூட அவர்களுடைய தேக உறுப்புக்கள் மாத்திரம் யௌவனத் தில் இருக்கவேண்டிய பூரண வளர்ச்சியை யடையாமல் இருக்கின்றன. பெண்களுடைய உறுப்புக்கள் பூரண வளர்ச்சியை யடையச் சுமார் இருபது வயதாகவேண்டும். இதற்கு முன் அவை பூரண வளர்ச்சி யடைவதில்லை என் பது திண்ணம். ஆண்களுடைய உறுப்புக்கள் பூரண வளர்ச் சியை அடைய இருபத்தைந்தாண்டுகள் செல்லவேண்டும். ஆகவே இருபத்தைந்து வயது வரை மனிதரின் உறுப்புக்

கள் வளர்ச்சி யடைந்துகொண்டு போகக்கூடியனவாயிருக்கின்றன வென்பது துணியப்படும்.

இவ்வாறு பூரண வளர்ச்சி யடையாத ஆண்மகனும், பெண்மகளும் இல்லறவாழ்க்கையை மேற்கொண்டு, கடவுளருளால் அவர்களுக்குக் குழந்தை உண்டானால் அக்குழந்தையானது பிஞ்சிலே பழுத்ததாயிருக்கும்; தாயும் அங்ஙனமே யிருப்பாள். குழந்தை பலவீன மானதாயும், நோய்களுக்காளானதாயும், அற்பாயுசுடன் கூடியதாயுமிருக்குமென்பதில் சந்தேகம் கிடையாது. அக்குழந்தை சிறுவயதிலேயே இறக்காமல் பிழைத்திருந்தாலும் மனிதப்பருவ (Manhood) த்தைப் பெரும்பாலும் அடையாது. அப்படி அடைந்தாலும் துர்ப்பலமுள்ளதாகும். ஆண்மகன் இருபத்தைந்து வயதுக்குள் இல்லற வாழ்க்கையை மேற்கொண்டால் அவனுக்கு வியாதிகளும், அற்பாயுளும், இதர சங்கடங்களும் நேரிடுவது திண்ணம்.

சில தேசங்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி, தேக சுபாவம் ஆகிய இவைகளுக்குத் தக்கபடி பெண்களுக்குப் பதினெட்டு வயதிலும், ஆண்களுக்கு இருபத்திரண்டு வயதிலும் கலியாணத்தை நடத்தலாம் என்று சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். நம்முன்னோர்கள் இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டு முப்பது வயதிற்குள் விவாகத்தை முடித்து வந்தார்கள். யௌவன கன்னிகைகளும், குமாரரும் மேற்கூறியபடி தங்களுக்கு மணமாகும் வரை சிற்றின்ப விவகாரங்களில் மனதைச் செலுத்தாமல் பரிசுத்தர்களாகவே யிருந்து வந்தார்கள். அதனால் தான் அவர்கள் நீடித்த ஆயுளையும், நோயற்றவாழ்வாகிய குறைவற்ற செல்வத்தையும் அடைந்திருந்தார்கள்.

ஸ்திரீகள் குழந்தைகளைப் பெற வேண்டியிருப்பதாலும், ஆண் மகனுடைய கூட்டுறவுக்கு அடிக்கடி உடன்

படவேண்டியவர்களா யிருப்பதாலும், அவர்கள், தாங்கள் மணந்துகொள்ளும் புருஷர்களைக் காட்டிலும் குறைந்தது ஆறுவயது இளையவர்களா யிருத்தல் நலம். இவ்வேற்பாடு சமீப காலந்தொட்டு மாறுதலடைந்து வருகிறது. இப்போது கலியாணஞ் செய்து கொள்ளும் ஆணும் பெண்ணும் சரிசமான மான வயதுடன் கூடியவர்களாயிருக்கிறார்கள். சில கலியாணங்களில் புருஷனைக் காட்டிலும் மனைவி வயது முதிர்ந்தவளாயு மிருக்கிறாள். இது கலி காலத்தின் கொடுமை போலும்.

தம்பதிகளின் வயதில் தாரதம்மியம்.

பாலிய விவாகத்தைப் பற்றியும் அதனால் ஆகக் கூடிய கெடுதல்களைப் பற்றியும் அநேகர் பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்கள். எனினும் நாமும் அதைப்பற்றிச் சில விஷயங்களை இவ்விடத்தில் எடுத்துரைப்பது அவசியமா யிருக்கின்றது. பாலிய விவாகங்கள் மனிதர்க்கு அதிருப்தியை உண்டாக்குகின்றன. அதனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இருக்கவேண்டிய அந்நியோந்ய பாவமும் அன்பும் ஏற்படாமல்போகின்றன. பாலிகைகளா யிருப்பவர்கள் குடும்ப விஷயங்களையும், குழந்தைகளின் பாதுகாப்பையும் கவனிக்கக் கூடாதவர்களா யிருக்கின்றனர். மற்ற விஷயங்களிலும் புத்தியைச் செலுத்தக் கூடாதவர்களாகின்றனர். இன்னும் பூரணமான வலிமையும் தைரியமும் இல்லாதவர்களா யிருக்கின்றனர். இவர்கள் பூரண வயதை அடையுமுன் இல்லற வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதால் இவர்களுடைய வயதும் க்ஷீணித்துப் போகின்றது.

பாலிய விவாகங்களும், அவற்றின் கெடுதல்களும்.

மனைவிக்கும் புருஷனுக்கும் இடையில் அதிக வயது வித்தியாசமும் கூடாது. மனைவியானவள் இளமையுடைய

வளாயும், புருஷனானவன் வயது சென்றவனாயும் இருந்தால், அவர்கள் மணவாழ்க்கையின் இன்பத்தைப் பூரணமாக அனுபவிக்க ஏதுவில்லாமல் போகின்றது. இன்னும், அத்தகைய இளமைப் பருவத்தோடு கூடிய மனைவியானவள் வேறு தன் பருவத்துக்குத்தக்க ஆண்மகனுடன் கூடித் தன்னுடைய இன்பத்தைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளவும் முற்படுகிறாள். அதனால் அவளிடம் வேசித்தனமும், ஒழுங்கீனமான நடக்கைகளும் பெருகுகின்றன. இன்னும் இத்தகைய ஏற்றத்தாழ்வான வயதுடன்கூடியதம்பதிகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பலவீனமுள்ளவையாயும், மனோசக்தி யற்றவையாயும், பிரயோசன மற்றவையாயும் இருக்கும்.

பாலிய மனைவியும் வயது சென்ற புருஷனும்.

முதியவனுக்கு வாழ்க்கைப் பட்ட இளம்பெண் தன்னை அக்கதிக்கு ஆளாக்கிய பெற்றோர்களையும், உறவினரையும், தெய்வத்தையும் சதா நொந்து கொண்டிருப்பாள். அவள் ரூபலாவண்ணியங்களுடன் கூடியவளா யிருந்து விட்டாலோ பதிவிரதையா யிருப்பினும் அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள், அவளுடைய கற்பின் தன்மையையும் கவனிக்காமல் அவள்மீது வியபசாரப் பழிசுமத்தி அவளைத் தூற்ற ஆரம்பிப்பார்கள். இத்தகைய கடூரமான சொற்களைக் கேட்டு அவளுடைய மனம் எவ்வாறு புண்படுமென்பதை வாசகர்களே ஊகித்தறிந்து கொள்க. இன்னும் கடவுள் கிருபையால் அவளுக்குக் குழந்தை பிறந்து விட்டாலோ அக்குழந்தை சொந்தப் புருஷனுக்கல்லாமல் வேறு புருஷனுக்குப் பிறந்ததாகவும், ஊர் வம்பு பேசும் பலரால் கதைகள் கட்டிவிடப்படும். இன்னும் புருஷன் பெண்சாதி ஆகிய இருவர்களுக்குள்ளும் இயற்கையி லிருக்கவேண்டிய சந்தோஷம் இராது.

மேலும் புருஷன் முதிர்ந்த வயதுள்ளவனா யிருந்தால்

அவனுக்கு உலக இன்பங்களிலும், டாம்பீகங்களிலும் விசேஷமாக மனம் செல்லாது. அவன் மனைவி இளம்பருவமுடையவளா யிருந்தால் வயதுக்குத் தக்கபடியும், தேகக் கட்டுக்குத் தக்கபடியும் உலக இன்பங்களையும், டாம்பீகங்களையும் விரும்பினவளா யிருப்பாள். இவர்கள் தன்மை இப்படி யிருப்பதால், இவர்களுள் மனைவிக்கு இனிமையா யிருப்பது புருஷனுக்கு வேம்பாயிருக்கும். இவர்களுக்குள் இவ்வித முரண்பாடிருப்பதால் இவர்களுடைய இல்வாழ்க்கை செவ்விதில் நடைபெறாது.

எப்பொழுதும் இளம் பெண்களை முதியோர்க்கு மணஞ்செய்வது அவர்களுக்குமனவேதனையை உண்டாக்குவதாகும். ஒரு இளம்பெண்ணின் பெற்றோர்கள், ஒரு விருத்தாப்பியனை அவளுக்குக் காட்டி, 'அம்மா! இவரை மணந்துகொள்; இவர் வயது சென்றவர்' என்று கூறினார்கள். அதைக்கேட்ட அப்பெண்ணானவள் தன்னுடைய பெற்றோர்களை நோக்கி, 'என் அன்பிற் சிறந்த பெற்றோர்களே! உங்களுடைய விருப்பத்திற்கு மாறாக நான் பேசப் போவதைப்பற்றி வருந்துகிறேன்; என்னுடைய அபிப்பிராயத்தைத் தாழ்மையுடன் தங்களுக்கு விண்ணப்பித்துக் கொள்ளுகிறேன்; நான் இவரை மணந்துகொண்டு என்செய்வது? இவர்தாம் என்னை மணந்துகொண்டு என் செய்வது?' என்று புத்தி சாதுர்யத்துடன் பதிலளித்தாள். இதைக் கேட்ட பெற்றோர்கள் நல்லுணர்வு கொண்டு தங்களுடைய அபிப்பிராயத்தை மாற்றிக் கொண்டார்கள். இதைக் கொண்டு, இளம்பெண்களை விருத்தாப்பியர்க்கு மணஞ் செய்தால் அவர்கள் இவ்வித அதிருப்தி யடைகிறார்களென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நம்முடைய இந்திய நாட்டில் அறுபது வயதடைந்த கிழவர்கள், தங்களுடைய குமாரத்திகள் அல்லது பேத்தி

கள் என்று சொல்லத்தகும் பன்னிரண்டு அல்லது பதின்மூன்று வயதான பால்மணம்கூடமாருத பெண்களை மணக்கத்துணிகின்றனர். இவர்களுடைய அறியாமையை என்னென்று கூறுவது?

எல்லாவிஷயங்களுக்கும் ஒரு நியதி அல்லது சட்டம் இருப்பதைப்போல் புருஷனையும் மனைவியையும் தெரிந்தெடுப்பதற்கு ஒருவிதச் சட்டம் இருந்தால் இத்தகைய ஒழுங்கீன விவாகங்கள் நேரமாட்டா. புருஷனையும் மனைவியையும் தெரிந்தெடுக்கும் விஷயமாகப் பற்பல நாடுகளில் பற்பல முறைகள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. அவைகளில் சிலவற்றைக் கீழே எடுத்துக் கூறுவோம்.

பண்டைக்கால அசிரியர்கள் (Assyrians) ஒருவழக்கத்தை மேற்கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் மணவாழ்க்கையை மேற்கொள்ளத் தகுதியான பெண்களையெல்லாம் பெரியதொரு சந்தையில் கூட்டுவார்கள். அதற்குமேல் ஏலங்கூறுவோன் அவர்களை நிறுத்தி ஏலங் கூறுவான். முதலில் அழகான பெண்களே ஏலவிற்பனைக்கு நிறுத்தப்படுவார்கள். அவர்களை மனைவியர்களாக அடையப் பணக்காரர்கள் ஒருவர்மேல் ஒருவராக வீழ்ந்து விலைகேட்பார்கள். கடைசியில் அவளை ஒருவன் அதிக விலைகொடுத்து வாங்கிவிடுவான். அதற்குமேல் அவளைவிட அழகில் ஒரு சிறிது குறைந்தவள் ஏலவிற்பனைக்கு நிறுத்தப்படுவாள். இவளுக்குக் குறைவான விலையே ஏற்படுத்தப்படும். ஆகவே மிகவும் குறைவான தொகைக்குக் கேட்பவன் தான் இவளைத் தனக்கு மனைவியாக அடைவான். இம்மாதிரியாகப் பண்டைய அசிரியப் பெண்கள் எல்லோரும் ஏலவிற்பனை செய்யப்பட்டு வந்ததால் அவர்களில் எவரும் மணமாகாமலிருப்பதில்லை.

விவாக முறைகளும் பற்பல தேச வழக்கங்களும்.

சீனக்காரர்கள், தங்களுடைய பெண்களை வியாபார சாமான்களைப்போல் கருதி விற்றுவிடுகிறவர்களா யிருக்கிறார்கள். மூர்ஸ் ஜாதியார் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இளம் பருவத்திலேயே கலியாணத்தை முடித்து விடுகிறார்கள். பெண்ணானவள் தனக்குத் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட கணவனை வெறுத்தும் அவமதித்தும் வந்தாலுங்கூட அவன் நல்ல குணசாலியாகவும், கலியாணத்திற்கான பணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவனாயும் இருந்தால் ஷை மூர்ஸ் ஜாதியினர் அவனுக்கு அப்பெண்ணைக் கொடுத்துக் கலியாணம் செய்து விடுகிறார்கள்.

சுமத்திரா தீவிலுள்ளவர்கள், தங்களுக்கு வேண்டிய மனைவியர்களை ஆடுமாடுகள் வாங்குவதைப்போல் பணங் கொடுத்து வாங்குகிறார்கள். அப்படி வாங்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் மனதிற்கு பிடித்தமா யிராவிட்டால் அவர்களைச் சூதாட்டத்தில் பந்தயமாக வைத்தாடித் தோற்றுப் பிறர் வசப்படுத்தி விடுகிறார்கள். அப்படி யில்லாவிட்டால் அவர்களை எவ்வளவு குறைவான விலைக்கும் பிறர்க்குக்கொடுத்து ஒழித்து விடுகிறார்கள்.

துருக்கியர்கள் நான்கு மனைவிகளைக் கலியாணஞ் செய்து கொள்ளலாம் என்று அவர்களுக்குள் விதியேற்பட்டிருக்கிறது. துருக்கியர்கள் தங்களுடைய பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் தாங்களே பார்த்து மணமகனையும் மணமகளையும் தேடி வைக்கிறார்கள். அதனால் மணமகனும் மணமகளும் விவாகத்துக்குமுன் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கக் கூடுவதில்லை. சமீபத்தில் துருக்கியில் ஏற்பட்ட புரட்சிகளின் பயனும், அரசியல் மாறுதல்களினாலும் இவ்வழக்கம் மாறுதலடைந்திருக்கிறது. இப்போது துருக்கியர்கள் ஒரு மனைவிக்கு மேற்பட்டவர்களை மனைவிகளாகக் கொள்ளக்கூடாதென்ற சட்டம் ஒன்றும் இருக்கிறது.

மேல் தார்த்தாரிப் பிரதேசத்தில் ஸ்திரீகள் இருபத்தைந்து முதல் நூறு ருபல் (ருபல் என்பது ஒருவகை ருஷ்ய நாணயம்) வரை விலைக்குக் கிடைக்கிறார்கள். விவசாயிகளுடைய பெண்களில் அழகா யிருக்கின்றவர்கள் இரண்டல்லது மூன்று ருபல் நாணயங்களுக்குக்கூட விலைக்குக் கிடைக்கிறார்கள். இப்படி விலைக்கு வாங்கப்படும் பெண்களே அங்குள்ளவர்களால் மணஞ்செய்து கொள்ளப் படுகிறார்கள்.

தார்த்தாரிய ஜாதியைச் சேர்ந்த சூங்காஸ் என்ற ஒருவகுப்பினர் இருக்கின்றனர்; அவர்கள் கலியாணமாக வேண்டிய பெண்ணை வேகமாய் ஓடும் ஒரு குதிரையின் மேல் ஏற்றி, குதிரையோட்டுவதில் கெட்டிக்காரராகிய ஒவ்வொரு வாலிப புருடருடனும் போட்டியாய்க் குதிரைவிடுமாறு ஏற்பாடுசெய்து அதில் எந்தவாலிபன் அவளுக்கு முந்துகிறானோ அவனுக்கே அவளை மணஞ்செய்து விடுவார்கள்.

சைபீரியாவில் கலியாணத்திற்குப் பின் மனைவியானவள் புருஷனுடைய பாதரட்சையைப் பிடித்திழுக்கவேண்டுமென்று ஒரு விதி இருந்துவருகிறது. மேற்கூறிய பிரதேசத்தின் இன்னொரு பகுதியில் பெண்ணின் தகப்பன் மாப்பிள்ளைக்குச் சவுக்கொன்றைச் சன்மானமாக அளிக்கும் வழக்க மிருக்கிறது. இதைக்கொண்டு அவன் அந்தப் பெண்ணை அடித்தடக்க அப்பெண்ணின் தகப்பனே அவனைத் தூண்டுகிறானென்பது விளங்குகின்றது.

நமது முன்னோர்கள் மணத்தை எண்வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அவை முறையே, பிரமம், பிரசாபத்தியம், ஆரிடம், தெய்வம், காந்தர்வம், அசுரம், இராக்கதம், பைசாசம் என்பனவாம்.

1. பிரமம்:—பெண்ணுக்குரிய பெற்றோர்கள், மாப்

பிள்ளையினுடைய பெற்றோர்களின் அனுமதி இல்லாமல் பிரம்மச்சாரியான அவனுக்கு ஓமாக்கினி முன்னிலையில் பெண்ணைத் தத்தஞ்செய்தல்.

நம் நாட்டின் எண் வகை மணங்கள்.

2. பிரசாபத்தியம்:-பெண்ணுக்குரிய பெற்றோரும் பிள்ளைக்குரிய பெற்றோரும் ஒரு மனங்கொண்டு பந்து மித்திராதியர் பலரும் அறிய அவர்கட்குக் கலியாணத்தை முடிப்பதாம்.

3. ஆரிடம்:—பெண்வீட்டார், மாப்பிள்ளைவீட்டாரிடம் எருதுகளைப் பெற்றுக்கொண்டு பெண்ணைக் கொடுப்பதாம்.

4. தெய்வம்:—பெற்றோர் அக்கினிக்கு முன்பாகப் பெண்ணை நிறுத்தி, வரத்தின் பயனாய்ப் பிறந்த பிள்ளைக்குத் தத்தஞ்செய்து கொடுத்தலாம்.

5 காந்தர்வம்:—ஆணும் பெண்ணும் சந்தித்துத் தாமே காதலித்துக் கூடுவதாம்.

6 அசுரம்:—ஒருவன் பெண்ணுக்குத் தங்க ஆபரணங்களும், ஆடைகளும், அன்ன பானாதிகளும் கொடுத்து, அவற்றால் அன்பை உண்டாக்கிப் பெண்ணின் தாய்க்குப் பொன் நகைகள், பொற்காசுகள் ஆகிய இவைகளைக் கொடுத்து அவளுடைய பழக்கத்தையும் உண்டாக்கிக் கொண்டு வஞ்சகத்தோடு அப்பெண்ணுடன் கூடுவதாம்.

7. இராக்கதம்:—ஒருவன் ஒரு பெண்ணின்மேல் ஆசைப்பட்டு அப்பெண்ணை அடைய விரும்பும்போது அதற்கு அப்பெண்ணும், அவளைப் பெற்றோர்களும் சம்மதிக்காவிட்டால், தந்திரத்தாலோ, மந்திரத்தினாலோ, மருந்தினாலோ, அவளுடைய விருப்பத்துக்கு மாறாக அவளை எடுத்துச் சென்று அவள் மனமிரங்கும்படி இன்சொற்கள் சொல்லியும், அவளுக்குப் பண்டு பலாதிகள் வாங்கிக்

கொடுத்தும் அவளை வசப்படுத்தி மணந்து கொள்ளுதலாம்.

8. பைசாசம்:—பெண்ணினுற்ருரும் மற்ருேரு மறியாது அப்பெண் தூங்கும்போது அவளுடன் கூடி இன்பமனுபவிப்பதாம்.

மேலே கூறிய எண்வகை மணங்களில் நாகரிக முள்ளவையெனக் கருதப் படுபவை முதலில் கூறிய நான்கு வகை மணங்களேயாம். மற்றவை அநாகரிகமானவையாம். இக்காலத்தில் நம்மிந்தியநாட்டில் பிரசாபத்தியம் என்ற மணமே மிகுதியும் நடந்து வருகிறது. இவற்றையெல்லாம் ஆராயும்போது இவற்றுள் சில நியாயமானவை யெனவும், சில அக்கிரமமானவை யெனவும் தோற்றுகின்றன; பெரும்பான்மையன பெண்களைத் தாழ்த்தக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கின்றன. இத்தகைய மணங்கள் எல்லாமே கேவலம் இக்காலத்தவர்களால் காம இச்சையை மாத்திரம் நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் நோக்கத்துடன் செய்யப்படுகின்றன. மனமொத்த ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டுடன்கூடிய கலியாணங்கள் நடைபெறுவது அருமையாயிருக்கின்றது. காம இச்சையை மாத்திரம் நோக்கமாகக் கொண்ட கலியாணங்கள் நீண்ட நாள் வரை நிலைத்த இன்பத்தைத் தரமாட்டா; 'ஆசை அறுபது நாள் மோகம் முப்பது நாள்,' என்றபடி இத்தகைய கலியாணங்களால் ஏற்படும் சந்தோஷம் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரையிலுந்தா னிருக்கும். நாள் செல்லச்செல்லத் தம்பதிகளின் அன்பு குறையும்; அவர்களுக்குள் வெறுப்பும் சண்டையும் மிகுந்திருக்கும். அதனுல் மணவாழ்க்கையில் எவ்விதத் திருப்தியு மேற்படாது; அதில் எப்பொழுதும் நிலைத்த இன்பத்தை அடையவேண்டுமானுல் ஈருயிரும் ஓருயிராய் ஒன்று படத்தக்க உள்ளன்பு கொண்டவர்களே தம்பதிகளாக ஏற்பட

வேண்டும். இல்லற விஷயங்களிலும், மற்ற காரியங்களிலும் அவ்விருவர் மனமும் ஒன்று பட்டிருக்கவேண்டும் ஆதலின் ஒவ்வொருவரும் நல்லொழுக்கங்களைக் கைக்கொண்டு அவற்றிற் கிசைந்து நடப்போரையே மணந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். நாம் ஒரு நிலத்தை வாங்குவதாயிருந்தால் எப்படி அதன் குண குணங்களைக் கவனித்து வாங்குவோமோ, அதே மாதிரி கலியாண விஷயத்திலும் கவனித்து மணமக்களைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டும். ஒத்த குணங்களைக் கொண்டுள்ள இருவர்தாம் மணத்தில் ஈடுபடவேண்டும். விவாகஞ்செய்து கொள்ளும் இருவரும் ஒரே அளவான இன்ப உணர்ச்சியைக் கொண்டவர்களாயிருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்களுக்குள் அதிருப்தியும், வெறுப்பும் ஏற்பட்டு விவாகரத்து உண்டாகிவிடும்.

இத்தகைய கெடுதிகள் நேராதிருப்பதற்காக, கலியாணம் செய்து கொள்வோர், அனுசரிக்க வேண்டிய சில முக்கியமான விதிகளை அறிஞர் பலர் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர்; அவற்றுள், ஜார்ஜ் ஸ்டெர்ன்ஸ் என்பார் தாம் எழுதியுள்ள, 'எப்படிக் கலியாணஞ் செய்து கொள்வது' என்ற நூலில் விளக்கிக்காட்டி யிருப்பவை சிறந்தவைகளாம். அவையாவன:—

ஜார்ஜ் ஸ்டெர்ன்ஸ் கலியாணத்தைப் பற்றிக் கூறுவன.

"1. மணமக்கள். முகவனப்பு, தேகக்கட்டு, சாயல் முதலியவைகளில் தங்களை ஒத்திருப்பவர்களையே விவாகஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

2. கிழவனும் குமரியும் கலியாணம் செய்துகொள்ளுதல் கூடாது.

3. குணதிசயங்களில் ஒத்தவர்களே மணந்து கொள்ளவேண்டும். வைதீகத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்

கும் இலௌகிகத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் சம்பந்தம் கூடாது.

4. ஒத்த அறிவாற்றல்களுடன் கூடியவர்களோடு சம்பந்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

5. உயர்ந்த அறிவுடனும், மேலான எண்ணங்களுடனும் கூடியிருப்பவர்கள், அவைகளுக்கு மாறுபட்ட அறிவும் எண்ணங்களுமுடையவர்களை விவாகஞ்செய்துகொள்ளுதல் கூடாது.

9. புருஷனும் மனைவியும் ஒரே மதக் கோட்பாட்டைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். மணஞ்செய்துகொள்ளும் இருவருடைய விருப்பமும் ஒருவிதமா யிருக்கவேண்டும். புருஷனுக்கு ஒரு விருப்பமும், மனைவிக்கு வேறொரு விருப்பமும் இருப்பது கூடாது.

7. சாகபட்சணிகளாயிருப்பவர்கள் மாமிசபட்சணிகளாயிருப்பவர்களை மணக்கக் கூடாது.

8. இல்வாழ்க்கையை நடத்துவதில் மணமக்கள் இருவரும் ஒரே அபிப்பிராயத்தைக் கொண்டவர்களாயிருக்கவேண்டும்'' என்பவைகளே.

இவற்றை யனுசரித்துக் கலியாணஞ் செய்துகொண்டு மணவாழ்க்கையை நடத்துவோர் மேலான இன்பத்தை யடைவார்கள். இவற்றிற்கெல்லாம் முதற்காரணம் மனவொற்றுமையாகும்.

மணஞ்செய்துகொள்ளும் மாப்பிள்ளைகள் நல்ல தேக அமைப்போடு கூடியவர்களாயும், மன நிம்மதியுடையவர்களாயு மிருக்கவேண்டும். இன்னும் அவர்கள், தங்களுக்கு மனைவியரைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயத்திலும் சில விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

மாப்பிள்ளைகள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

அவர்கள், மணஞ்செய்து கொள்வதில் நோயுடன்

கூடிய கன்னிகைகளையும், தொற்று வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்ட மங்கையர்களையும் நீக்கிவிடவேண்டும்; பரம்பரை சம்பந்தமான வியாதிகள்கொண்ட பெண்களையும் நீக்க வேண்டும்; முகதேஜஸ் இல்லாத பெண்களையும், தளர்ந்த தசைகளைக்கொண்ட பெண்களையும், வழவழப்பான தோலைக்கொண்ட ஸ்திரீகளையும், கருப்பவாயுவுள்ள மங்கையர்களையும், பிறரால் ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டவர்களையும், ஒற்றைநாடியுடன் கூடியவர்களையும், ஜீரண சக்தியில்லாத பெண்களையும், அடிக்கடி பீதிகொள்பவளையும், விடாத தலைநோயால் பாதிக்கப்படுபவளையும், சுடுமூஞ்சித்தனத்தைக்கொண்டவளையும் நீக்கிவிடவேண்டும். ஒரு மாப்பிள்ளை கலியாணஞ்செய்துகொள்ளும் பெண், அவனுக்குச் சமமான உயரமுள்ளவளாயும், தேகலட்சணங்கள் பொருந்தியவளாயும் இருக்கவேண்டும். இதற்கு மாறுபட்டிருந்தால் அந்த மாப்பிள்ளையும், பெண்ணும் மணவாழ்க்கையில் அதிருப்தியுடையவர்களாவே யிருப்பார்கள். இன்னும் மணஞ்செய்துகொள்ளும் மாப்பிள்ளை கல்வியறிவில்லாதவளையும், தவறான வழியில் பழகியிருப்பவளையும் நீக்கிவிடவேண்டும். தன்னைக் காட்டிலும் அதிகம் படித்தவளையும், தவறான எண்ணங்களைக்கொண்டவளையும்மணக்கக்கூடாது; தற்கால மௌட்டிக நாகரிகத்தில் மிகவும் அழுந்தியிருப்பவளையும் அகற்றிவிடவேண்டும்; ஒருவன் மணஞ்செய்துகொள்ளும் பெண், குடும்ப நிர்வாக விஷயங்களில் தேர்ச்சி பெற்றவளாயிருக்கவேண்டும்; வேலைக்காரிகள் அல்லது வேலைக்காரர்களை வைத்து நிர்வகிக்குஞ்சக்தியைக்கொண்டவளாயிருக்கவேண்டும். வறுமை வந்த காலத்தில் அதற்குத் தக்கபடி பொறுமையாய் நடந்து கொள்பவளாயும் இருக்கவேண்டும். நகைகளின் பேரிலும், ஆடைகளின் பேரிலும் பேராசைப் பைத்தியங் கொண்டவளா யிருக்கக்

கூடாது. குடித்தனச் செட்டும், மேலான எண்ணங்களும் கொண்டவளாயிருத்தல் வேண்டும். செயற்கை அழகு இல்லாமல் இயற்கை அழகுடன் கூடியவளாயிருத்தல் வேண்டும். சோம்பேறித்தனம் கொண்டவளாயுமிருத்தல் கூடாது. பணத்தை வீண்விரயஞ் செய்பவளாயுமிருத்தல் கூடாது. இவள் அளவுக்கு மீறிச் செலவுசெய்பவளாயிருந்தால் குடும்பம் கெட்டுவிடும்.

இன்னும் கலியாணத்தை விரும்புவோர் விதவைகளை மணஞ்செய்து கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் கன்னிகையான விதவைகளைக் கலியாணஞ் செய்து கொள்வதினால் பாதகமில்லை. இரண்டல்லது மூன்று புருஷர்களை மணந்து கொண்ட விதைவைகளை மணக்கக் கூடாது. அவர்களை மணப்பதனால் நோய்கள் உண்டாகும். மதக் கோட்பாடுகளில் அதிக வித்தியாசங்கொண்ட ஸ்திரீகளையும் மணக்கக் கூடாது. பெற்றோர்களைக் கௌரவிக்காத பெண்களையும், குழந்தைப் பேற்றில் பிரியங்கொள்ளாத நங்கையர்களையும், மத விஷயங்களைப்பற்றி அசிரத்தையாய்ப் பேசுகிறவர்களையும், வீண் விதண்டாவாதங்களில் தலையிட்டுத் திரியும் பெண்களையும், தம்மைக் காட்டிலும் பணக்காரர் இல்லை என்று தற்பெருமை பேசும் பெண்களையும், சுயநலங் கொண்ட பெண்களையும், தன்னைவிட மிஞ்சியவர்கள் இல்லையென்று இறுமாப்புக் கொள்பவளையும் நீக்கிவிட வேண்டும்.

கலியாணப்பெண்கள் கவனிக்க வேண்டியவைகள்.

கலியாணஞ்செய்துகொள்ள விரும்பும் பெண்களும் தங்களுக்கேற்படும் நாயகன்மார்களின் குணங்களைக் கவனித்து துர்க்குண முடையாரைத் தள்ளி நற்குணமுடையாரையே மணந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு மணந்து கொள்வதில் கள், சாராயம் முதலான லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கிறவர்களை ஒதுக்க வேண்டும். பீடி, சிகரெட்டு, சுருட்டு, புகையிலை ஆகிய இவைகளை உபயோகிக்கிறவர்களையும் நீக்கவேண்டும். பரம்பரை வியாதிகளைக் கொண்டவர்களையும், தீராத ரோகங்களைக் கொண்டவர்களையும், தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்களையும் ஒதுக்கவேண்டும். தன்னலத்தைப் பெரிதும் பாராட்டுபவர்களையும் நீக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் காமாந்தகாரத்திலேயே மூழ்கி யிருப்பவர்களையும் ஒதுக்கி விடவேண்டும். பரத்தையர்கள் சகவாசத்தைக் கொண்டு அவர்களிடமே மயங்கிக் கிடப்பவர்களையும் மணக்கக் கூடாது. புருஷத்தன்மை யில்லாதவனையும் மணக்கக் கூடாது. கல்விவாசனையுடையவனையே நாயகனாகக் கொள்ளல் வேண்டும். மனைவியைக் காப்பாற்றச் சக்தியில்லாதவனையும், ஒரு தொழிலும் தெரியாதவனையும், பேராசைப் பித்தனையும் கலியாணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது. ஒன்றுக்கு மேலான தாரங்களைக்கொண்டவர்களைக் கலியாணம் செய்து கொள்ளல் கூடாது. விவாக ரத்துச் செய்து மனைவியைத் துறந்தவர்களையும், மதக்கோட்பாடுகள், சன்மார்க்க நெறிகள் ஆகிய இவைகளில் ஒன்று மில்லாமல் தான்தோன்றிகளாய்த் திரிபவர்களையும், தாயையும் சகோதரிகளையும் மதிக்காதவர்களையும், தேக சுகத்தைக் கவனிக்காதவனையும், சுத்தமான வழக்கங்களைக் கொள்ளாதவனையும். முன் பின் அறியாத வேற்று மனிதர்களையும் கலியாணஞ் செய்து கொள்ளக் கூடாது. பணத்துக்கு ஆசைப்பட்டும், வீடு வாசல் ஆகிய இவைகளுக்காசைப் பட்டும் நற்குண நற்செய்கைகள் இல்லாதவனைக் கலியாணம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. உலோப குணங்களைக் கொண்டவனையும், கெட்ட எண்ணங்கள் நடவடிக்கைகள்

ஆகிய இவைகளைக் கொண்டவனையும், கோபத்தை மிகுதியாகக் கொண்டிருப்பவனையும் மணக்கக்கூடாது.

இவ்வாறு கன்னியர்களும், பாலியர்களும் தங்களுக்குத் தகுதியானவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து மணஞ் செய்துகொண்டால் தான் இன்ப வாழ்க்கையை அடைய முடியும்; அங்ஙனமின்றேல் அதனை அடைதல் இயலாது. இவ்வாறு தங்கள் தங்களுக்குவேண்டியவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வதற்கு மணமக்களே உரியவராவர்; மற்றவர் தேர்ந்தெடுப்பது அவ்வளவு பொருத்தமாகாது. நம்முடைய நாட்டில் பெண்ணைப்பார்த்து முடிவு செய்வதும், பிள்ளையைப்பார்த்து முடிவு செய்வதும் பெரும்பான்மையில் பெற்றோர்களுடைய கடமையா யிருந்து வருகிறது. இது அவ்வளவு பொருத்தமாகாது. மேல்நாடுகளில் இவ் வழக்கம் இல்லை. பெண்ணைப் பிள்ளையும், பிள்ளையைப் பெண்ணும் நேரில் பார்த்து அவர்களின் குணங்கள் தங்களுக்குப் பிடித்தமாயிருந்தால் அதன்மேல், தாங்கள் விரும்பியவர்களைப் பெற்றோர்களிடம் சொல்லி மணமுடித்துக் கொள்கின்றனர்.

அவ்வாறு முடியும் கலியாணங்கள் பெரும்பாலும் அவர்களுக்குச் சந்துஷ்டியைக் கொடுத்தே வருகின்றன.

கலியாணமும் பெற்றோர்களின் கடமையும்.

இந்தியாவிலும் சிற்சில விடங்களில் இவ் வழக்கம் இப்போது கையாளப்பட்டு வருகிறது. இத்தகைய வழக்கத்தின்படி கலியாணம் செய்துகொள்ளும் சதிபதிகள் மனமொத்து இல்லறதருமத்தை நடத்திக்கொண்டு போகின்றவர்களா யிருக்கிறார்கள். அவ்வாறு நடத்தும் அவர்களுடைய இல்வாழ்கையில் கஷ்டம் சம்பவித்தாலும் அவர்கள் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் தங்களுடைய பழவினைப் பயனால் நேர்ந்ததென மனதைத்

திருப்திசெய்து கொள்வார்கள். இருவரும் ஒத்த மனமுடையவராயிருந்து தங்கள் குறையைத் தீர்க்கும்படி கடவுளைப் பிரார்த்திப்பார்கள். கடவுளும் அவர்களுக்கு இரங்கி அவர்களுடைய குறைகளைத் தீர்ப்பார்.

இவ்வாறின்றிப் பெற்றோர்களே தங்கள் மன நோக்கப்படி பிள்ளைகளுக்கும்,பெண்களுக்கும், கலியாணப்பெண்ணையும், மாப்பிள்ளையையும் அவர்கள் விருப்பத்திற்கு மாருகத் தேர்ந்தெடுத்து மணமுடித்து வைப்பார்களாயின் அந்தச் சதிபதிகள் எலியையும் பூனையையும் போன்று ஒருவர்மீதொருவர் வெறுப்பும், விரோதமுமுடையவர்களாயிருப்பார்கள். ஆதலின் பெற்றவர்கள் இவ்வாறு செய்வது தகுதியாகாது. ஒரு சமயம் பெற்றோர்களே தங்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கும், பெண்களுக்கும், கலியாணப் பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் தேடவேண்டியது தான் இந்தியரின் நீதிக்கு பொருத்தமானதென்று அவர்கள் அபிப்பிராயங் கொள்ளும் பக்ஷத்தில், அவர்களின் மனதிற்கேற்றவர்களையே தேடவேண்டும். அப்படியில்லாமல் 'நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால்' என்று சொல்லும் பிடிவாதக்கொள்கையினராய் நடப்பாராயின் அதனுல் தம் மக்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தீமைகளுக்கும், கெட்ட அபவாதங்களுக்கும் அவர்களே காரணகர்த்தர்களாவார்கள்.

அநேகம் பெற்றோர்களே

குலப்பெண்களும் வேசித்தனமும்.

நற்குலப் பெண்கள் வேசிகளாவதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாகின்றனர். எப்படியெனில் கல்வியிலும், நாகரிகத்திலும், நடையுடைபாவனைகளிலும், மற்றுமுள்ள உலக சௌக்கிய விஷயங்களிலும் தேர்ச்சியடைந்த ஒரு பெண்ணை, சிறிதும் கல்வி வாசனையில்லாதவனும், நாகரிக மில்லாதவனுமான

ஒருவனுக்கு மனைவியாக்கினால் அவள் அவனிடம் பிரியங் கொள்ளாமலே யிருப்பாள். அவ்வெறுப்பு விருத்தியாகி முடிவில் அவள் அப்புருஷனைவிட்டு வெளியேறித் தனக்கு விருப்பமான ஒருவனைத் தேடத் துணிகின்றாள்.

அந்த அபிப்பிராயத்திற்கு, "கல்வியறிவுடன் கூடிய பெண்ணானவள், தனக்கு வாய்க்கப்பட்ட கணவன் மூடனா யிருந்தபோதிலும் அவனைத் தன்னுடைய கல்வியின் மேம் பாட்டாலும் இதரகுணங்களாலும் திருத்தி நன்னிலைக்குக் கொண்டுவந்து அவனுடன் கூடிவாழ்ந்து, பிறந்த வீட்டிற் கும், புகுந்தவீட்டிற்கும் கீர்த்தியை யுண்டுபண்ணிப் பலரும் மெச்ச வாழ்வதன்றோ நீதி; அங்ஙனமின்றி அவனைத் தள்ளி வெளியேறுவது நியாயமாகுமோ?" என்று சிலர் மறுப்புக்கூறலாம். இது நியாயமானதே. எனினும், இக் காலத்தில் சிலரே இந்நீதிக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கக்கூடிய வர்களாயிருக்கிறார்கள். மற்றவர்களெல்லாரும் மிகுதியும் நாகரிகத்தையும், சுகத்தையுமே விரும்பக் கூடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். ஆதலின், இக்கால இயலை அனுசரித்து மேற்கூறிய நியாயங்களைக் கைக்கொண் டொழுகுதலே பொருத்தமானதாம்.

சில பெற்றோர்கள் மாப்பிள்ளையின் வயதையும், குணங் களையும், பிறவற்றையும் கவனியாமல் 'கிளியை வளர்த்துப் பூனைக்குப் பறிகொடுத்ததைப்போல்' தாங்கள் அருமை யாகப் பெற்றுவளர்த்த செல்வச் சிறுமியர்களைப் பணத் துக்கும், பிறவற்றிற்கும் ஆசைப்பட்டு, வயதான கிழவர் களுக்கும், தாசிகளின் நேசத்தையே பேரானந்தமாகக் கருதியிருக்கும் தூர்த்தர்களுக்கும் கலியாணஞ் செய்து கொடுத்து விடுகிறார்கள். பின்னர் அப்பெண்கள். அழுத கண்ணும் சிந்திய மூக்குமாய்ப் பரிதபித்துக்கொண் டிருக்

கின்ருர்கள்; இப்பாவம் யாரைச்சேரும்? பெற்ருேர்களை அல்லவா சேரும்.

இன்னுஞ் சில பெற்ருேர்கள் தங்களுடைய பெண்கள் சீக்கிரத்தில் அமங்கலிகளாய் விட்டாலும் பாதகமில்லை; பணம் மாத்திரம் லட்சக்கணக்காய் வந்தால் போதும்; அதைக்கொண்டு தம்முடைய பெண்கள் சௌக்கியமாய் காலங்கழிக்கக்கூடும் என்றும் கருதுகிருர்கள். இவர்களுடைய எண்ணம் முற்றுந் தவருனதாகும். கணவனுடன் கூடி வாழ்வதைவிடச் சிறந்தபாக்கியம் பெண்களுக்கு வேறு யாதுளது? இவைகளையெல்லாம் பெற்ருேர்கள் கவனித்து நடத்தல் வேண்டும்.

இந்து சாஸ்திரப்படி மணஞ்செய்து கொள்ளத் தக்க கன்னிகைகள்.

இனி மணவாழ்க்கையால் இன்பமுண்டாதற்கு இந்துக்களுடைய சாஸ்திரங்களில்,சொல்லப்பட் டிருக்கும் விதிகளின்படி இன்ன இலக்ஷணமுடைய பெண்கள் தாம் மணஞ்செய்து கொள்ளக் கூடியவர்கள் என்பதைப்பற்றிவிளக்குவாம்.

ஒருவன், கலியாணஞ்செய்து கொள்ளக்கூடிய பெண், அழகிய சிவந்த நிறத்தையுடையவளாயும், தேகத்தில் மிருதுவான ரோமங்களைக் கொண்டவளாயும், நேர்த்தியான புருவங்களை யுடையவளாயும், பெண்களுக்கிருக்க வேண்டிய நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நால்வகைக் குணங்களைக் கொண்டவளாயும், அன்ன நடையொத்த நடையை யுடையவளாயும், ரோஜா புஷ்பத்தின் நிறத்தை ஒத்த கன்னங்களை யுடையவளாயும், முத்தை நிகர்த்த பல்வரிசைகளைக் கொண்டவளாயும், மின்னற் கொடிபோன்ற இடையுடன் கூடியவளாயும், தாமரை மலருக்கு ஒப்பான கண்களைக்கொண்டவளாயும் இருத்தல் வேண்டும். இவள் கீழான குலத்தில் உதித்தவளா யிருந்

தாலும் இவளை மணஞ் செய்துகொள்ளலாம். இவளே இல்வாழ்க்கைச்குத் தகுந்த மனைவியா யிருப்பாள்.

மேலே சொன்ன குணங்கள் அமையப் பெருதவள் சக்கரவர்த்தியின் மகளாயிருந்தாலுஞ் சரி, அல்லது நற் குலத்தில் உதித்தவளா யிருந்தாலுஞ்சரி, அவளை மணக்கக் கூடாது. அவள் இல்லற வாழ்க்கைக்குத் தகுதியுடைய வளாக மாட்டாள்.

நக்ஷத்திரங்கள், மரங்கள், நதிகள் ஆகிய இவைகளின் பேரைக்கொண்ட பெண்களையும், பட்சிகள், சர்ப்பங்கள் ஆகிய இவைகளின் பேரைக் கொண்ட பெண்களையும், பயத்தை யுண்டாக்கக்கூடிய பொருள்களின் பேரைக் கொண்ட பெண்களையும், ஒருவன் மணக்கக்கூடாது.

ஆனாலும், கங்கை, சிந்து, காவேரி, நருமதா, துங்க பத்திரா ஆகிய புண்ணிய நதிகளின் பேரையுடைய கன்னி கைகளையும், வில்வம் துளசி முதலான பேர்களைக் கொண்ட கன்னிகைகளையும், ரேவதி, அசுவினி முதலான நக்ஷத் திரங்களின் பெயரைக் கொண்டுள்ள பெண்களையும் முறைப்படி விவாகஞ்செய்து இல்லற தருமத்தை நடத்தி ஞல் நன்மையுண்டாம்.

தனது நன்மையைக்கோரும் ஒருவன், பக்கப்பார்வை யுள்ள பெண்ணையும், கன்னத்தில் பருக்களையுடையவளை யும், துன்மார்க்கி விபசாரி என்று பல்லோரால் சொல்லப் படுபவளையும், ஆடவர்க்குக் காமக் கிளர்ச்சியை யுண்டாக் கும் நகைப்பைக் கொண்டவளையும், நீலமும் மஞ்சளுங் கலந்த நிறத்தையுடையவளையும், கறுப்பும் மஞ்சளுங் கலந்த நிறத்தையுடையவளையும் கலியாணம் செய்துகொள் ளக்கூடாது.

நற்குணம் நல்லொழுக்கம் ஆகிய இவைகளைத் தங்க ளுக்கு அணிகலனுகக்கொண்ட மாதர்கள் 'கல்லென்ருலும்

கணவன் புல்லென்றாலும் புருஷன்' என்னும் பழமொழி களின் கருத்திற்கிணங்கப் புருஷனைத் தெய்வமாகப் பாவித்து அவனிடத்தில் பய பக்தி விசுவாசத்துடன் நடந்து கொள்வார்கள்.

மணவாழ்க்கைக்குரிய நற்குண மாதர்களின் தன்மைகள்.

புருஷனுக்கான பணிவிடைகளைச் சந்துஷ்டியுடனும், மனங்கோணாமலும் செய்து மகிழ்வர். அருந்ததியன்ன கற்புக் கரசிகளாயிருப்பார். இவ்வுலகிலும் மேல் உலகிலும் உள்ளவர்களால் கொண்டாடப்படுவர். பரபுருஷர் முகத்தைப் பார்க்கமாட்டார்கள்; பூமி அதிர்ச்சிகொள்ள நடக்கமாட்டார்கள். அன்பு, தயை, ஜீவகாருண்யம் ஆகிய நற்குணங்களில் சிறந்தவர்களா யிருப்பார்கள். பெண்களுக்கிருக்க வேண்டிய நால்வகைக் குணங்களையும் பெற்றிருப்பார்கள்; நல்ல மனதும் நல்ல எண்ணங்களும் கொண்டவர்களா யிருப்பார்கள்; குண்டினிகளா யிராமல் மெய்யையும் சாந்தத்தையும் கொண்டு விளங்குவார்கள். குடும்ப விஷயங்களில் செட்டாய்ச் செலவு செய்வார்கள்; விருந்தினர்களை உபசரிக்குந் தன்மையுடையவர்களா யிருப்பார்கள். இலட்சுமி கடாட்சம் பொருந்திய உத்தமிகளாயிருப்பர்.

மேலே கூறிய குணங்களுக்கு மாறான குணங்களைக் கொண்டவர்களே தீயமாதர்கள். அவர்கள் பெற்றோர்களுக்கும், தங்களை மணந்து கொண்ட கணவன்மார்களுக்கும் கேடு செய்பவர்களாவார்கள். அவர்கள் பேய்களைக்காட்டிலும் கொடியவர்களாவர்; இவ்விரு வகுப்பினரையும் பகுத்தறிந்து பொருத்தமானவர்களையே மணஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும்.

மணவாழ்க்கைக் குதவாத தீயமாதர் தன்மை.

அத்தியாயம்—6.

ஜனனேந்திரியக் கருவிகளைப்பற்றிய விஷயங்கள்.

இதுவரை கலியாணத்தைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கூறிவந்தோம். இனி அக்கலியாணத்தால் அடைய வேண்டிய இன்பத்தையும், சந்ததிகளையும் பெறுதற்கனுகூலமாயிருக்கும் ஜனனேந்திரியக் கருவிமுதலியவற்றை அறியவேண்டியது அவசியமாதலின், அவற்றையும் சிறிது விளக்குவாம்.

ஸ்திரீகளின் ஜனனேந்திரியங்கள்.

பெண்களிடம் இன்பத்திற்கும், சந்ததி உற்பத்திக்கும் ஏதுவாயிருக்கும் அங்கங்களில், யோனி, யோனிக் கால்வாய், கருப்பாசயம், நாதக்குழல்கள், சினைப்பைகள், ஸ்தனங்கள் ஆகிய ஆறும் சிறந்தனவாம்.

1. யோனியென்பது பெண்களின் மர்மஸ்தானமாம்; இது பெண்குறி யென்றும் சொல்லப்படும்.

2. யோனிக்கால்வா யென்பது கருப்பாசயத்தின் கழுத்திலிருந்து யோனித்துவாரம் வரைக்கும் செல்லும் ஒரு கால்வாய்; இதற்கு ஆங்கிலத்தில் வேஜினா (Vagina) என்று பேர்.

3. கருப்பாசயம் என்பது சண்டைப்பை என்று சொல்லப்படும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் யூடிரஸ் (Uterus) என்று பேர்.

4. நாதக்குழல்கள் என்பது பாலோபியன் குழல்கள் (Fallopian Tubes) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும். இக்குழல்கள் இத்தாலிய தேசத்தைச் சேர்ந்த பாலோபியன் என்ற ஒருவரால் கண்டுபிடிக்கப் பட்டமையால் இவைகளுக்கு இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

5. சினைப்பை யென்பது ஆங்கிலத்தில் ஓவரீஸ் (Ovaries) என்று சொல்லப்படும்.

6. ஸ்தனங்கள் என்பது ஆங்கிலத்தில் ப்ரெஸ்ட்ஸ் (Breasts) என்று சொல்லப்படும். இனி அந்த அவயவங்களின் அமைப்புக்களைப் பற்றியும், செயல்களைப் பற்றியும் விளக்குவாம்:—

மேலே கூறியவற்றுள் ஸ்தனங்கள் தவிர மற்ற அவயவங்கள் எல்லாம் ஆங்கிலத்தில் பெல்விக் காவிட்டி (Pelvic Cavity) என்று சொல்லப்படும். இவை இடுப்பின் கீழ் அறையில் (கூபகத்தில்) அமைந்திருக்கின்றன. மேற்கூறிய கீழ் அறையானது இரண்டு பெரிய நார்போன்ற (Membranes) மெம்ப்ரேன்ஸ் என்னும் வஸ்துக்களால் முன் பாகம் ஆண்டீரியர் (Anterior) என்றும், பின்பாகம் பாஸ்டீரியர் (Posterior) என்றும் இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நார்போன்ற வஸ்துக்கள் தாம் கருப்பாசயத்தையும் நாதக் குழல்களையும் சினைப்பைகளையும் அதனதன் ஸ்தானத்தில் பொருத்திவைக்கின்றன.

பருவமடைந்த ஒருபெண்ணின் கருப்பாசயமானது, ஒரு கிச்சிலிப்பழத்தை ஒத்திருக்கும். அதனுடைய நீளம் இரண்டரை அல்லது மூன்றங்குலமாம். அதனுடைய மேல் அகல முனைக்குப் பண்டஸ் (Fundus) என்றுபேர். அதனுடைய அகலம் சுமார் இரண்டங்குலமாகும். அது அவ்விடத்தினின்று கருப்பாசயத்தின் கழுத்துப் பாகத்தை அடையும்போது குறுகிக்கொண்டே போகிறது. மாதவிடாயின்போது கருப்பாசயம் பெருகியதாக அதிகக் குழாய்களைத் தன்னகத்துக்கொண்டதாகவு மிருக்கின்றது. கர்ப்பங்கொண் டிருக்கும்போது அது இரண்டல்லது மூன்று பவுன் எடையைக்கொண்டதாகிறது. பெண்கள் குழந்தைகளைப் பிரசவித்தவுடன் தன்னுடைய பழைய

நிலைக்கு வந்துவிடுகிறது. பழைய நிலையில் அது இரண்டல்லது மூன்று அவுன்ஸ் நிறைகொண்டதாயிருக்கும்.

கருப்பாசயத்தின் கழுத்து முனையிலிருந்து சவ்வால் ஆன யோனிக் கால்வாய், அல்லது வேஜினா, யோனித் துவாரம் வரை போய்ச் சேருகின்றது. இன்னும் ஹைமன் (Hymen) என்ற ஜவ் ஒன்றிருக்கிறது. இது யோனித் துவாரக் கால்வாயைச் சிறிது மூடிக்கொண்டிருக்கும். இந்த ஜவ்வு, கல்யாணமாகாத கன்னிகைகள் பரிசுத்த நிலையையும், பரிசுத்த மின்மையையும் காட்டக்கூடியது என்று முற்காலத்தவர் தீர்மானித்திருந்தார்கள். இந்த ஜவ்வு அறுந்தோ இல்லாமலோ போன கன்னிகைகள் கற்பினின்று வழுவியவர்களாக முன்னோர்களால் கருதப் பட்டு வந்தார்கள். அவ்வெண்ணம், தற்கால ஆராய்ச்சி களின்படி சரியானதல்லவென்பது வெளிப்படுகிறது. சில பெண்களுக்கு அந்த ஜவ்வானது சாதாரண அதிர்ச்சியினா லும் அறுந்து போகக் கூடியதாயிருக்கிறது. இன்னுஞ் சிலருக்கு அத்தகைய ஜவ்வே இல்லாமலும் இருக்கின்றது.

யோனித்துவாரம் ஆரம்பமாகும் இடத்திற்குள்ளும், லாபியா மினோரா (Labia Minora), அல்லது நிம்பே (Nymphae) என்ற ஜவ்வால் சிறிது மறைக்கப்பட்டிருக் கும் இடத்தில் க்லிடோரிஸ் (Clitoris) அல்லது காம த்வஜம் என்னும் உறுப்பு இருக்கிறது. இதற்கு யோனிலிங் கம், மன்மதன் வெற்றிக்குடை மொக்குள் என்ற பேர்களும் உண்டு. ஆணும் பெண்ணும் கூடி இன்பம் அனுபவிப்பதற் கேதுவாயிருக்கும் உறுப்பு இதுவாகையால் இவ்விடத் தில் அதிகமான நரம்புகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

நாதக் குழல்கள் (Fallopian Tubes-பாலோபியன் ட்யூப்ஸ்) தாரைபோல் நீளமாயுள்ளன. கருப்பாசயத்தின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இவைகள்

அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்குழாய்களின் ஒரு முனை கருப்பாசயத்தின் மேல்முனையோடும், மற்றொன்று கருக் குழியோடும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை நாலல்லது நாலரை அங்குலமுள்ளனவாயும், சுமார் காலங்குலம் கனத் தைக்கொண்டனவாயு மிருக்கின்றன,

சினைப்பைகள் (Ovaries-ஓவரீஸ்), முட்டை போன்ற வடிவைக்கொண்டவை. ஒவ்வொன்றின் நீளம் ஓரங்குல மாம். இச்சினைப்பைகள் கருப்பையின் இருபக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்ருக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகள் நாதக் குழல்களுடனும் சம்பந்தப்பட் டிருக்கின்றன. இச்சினைப்பைகளில் தான் சினை முட்டைகள் உண்டா கின்றன. ஆணுக்குப் பீஜங்கள் இன்றியமையாதனவா யிருப்பனபோல் பெண்ணுக்கு இவை இன்றியமையாதன. பெல்விக் காவிட்டி அல்லது கீழறை என்று சொல் லப்படும் பாகமானது இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது என்று முன் சொல்லியிருக்கிறேம். அப்படிப்பட்ட இரு பிரிவுகளுள் முன் பிரிவில் மூத்திரப்பை (Bladder-ப்ளா டர்) மூத்திரக்குழாய் (Urethra-யூரீத்ரா), யோனிக்கால் வாய் (Vagina-வேஜிஞ), ஆகிய இவைகள் அடங்கியுள்ளன. மற்றொரு பிரிவாகிய பின் பிரிவில் மலப்பை அடங்கியுள் ளது. கருப்பாசயம், மூத்திரப்பை ஆகிய இவைகளுக் கிடையில் இரண்டு நார் போன்ற வஸ்துக்கள் அல்லது பந் தனங்கள் (Ligaments-லிகமெண்ட்ஸ்), பரவியுள்ளன. இவையல்லாத இன்னுமிரண்டு பந்தனங்கள் கருப்பாசயத் திற்கும் மலப்பைக்கும் இடையில் இருக்கின்றன.

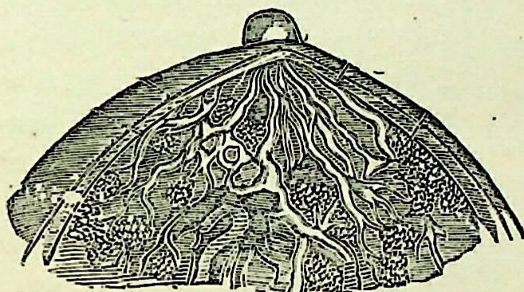
யோனிக்கால்வாய் கருப்பாசயக் கழுத்துடன் சேர்க் கப்பட்டிருக்கிறது என்ற விஷயம் தெரிந்ததேயாகும். யோனிக்கால்வாய் நன்னிலையில் இருக்கும்போது கருப்பா

சயம் நன்னிலையில் இருப்பதற்குத் துணைபுரிகிறது. இக்கால் வாய் வளையவும் விரியவும் கூடிய சக்தியைத் தன்னகத்துக் கொண்டிருப்பதால் எல்லாவிதமான பாரத்தையும் தாங்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. கருப்பாசயத்தைச் சிறுகுடல்கள் தாங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. இவை இரண்டும் சேர்ந்து வயிறு (Stomach-ஸ்டமக்), கல்லீரல் (Liver-லிவர்), பித்தப்பை (Pancreas - பாங்க்ரியாஸ்), மண்ணீரல் (Spleen-ஸ்ப்ளீன்), ஆகிய இவைகளைத் தாங்கி நிற்கின்றன. ஆகவே சரீரத்தின் கீழ்ப்பாகத்தை (Abdomen-அப்டொமன்), மிக்க ஜாக்கிரதையாய்க் காக்கவேண்டுமென்பது இதனால் பெறப்படுகிறது. ஆகையால் சரீரத்தின் கீழ்ப்பாகத்தைப் புடவையாலும், ஒட்டியாணம் பெல்ட் ஆகிய இவைகளாலும் அழுத்திக் கட்டிவிடக் கூடாது. கட்டிவிட்டால், மேற்கூறிய அவயவங்களை அதனதனுடைய நிலையில் பொருத்தி வைத்திருக்கும் பந்தனங்கள் (Ligaments-லிகமென்ட்ஸ்), தங்கள் தங்களுடைய நிலையினின்று பிறழ்ந்துவிடும்; அதனால் அவயவங்களுக்குக் கேடுண்டாகும்.

எப்படியெனில், கருப்பாசயம் எல்லாவற்றிற்கும் அடியில் இருக்கிறது. பந்தனங்கள் நிலை தளர்வதால் கர்ப்பாசயத்திற்கு மேலே இருக்கும் அவயவங்கள் எல்லாம் தங்கள் தங்கள் இருப்பிடங்களை விட்டு ஒரே மொத்தையாகிக் கருப்பாசயத்திற்குக் கேட்டை யுண்டாக்குவதோடு, அவைகளும் கேடடையும்.

இனி, குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கான பால் சுரத்தற்கிடமாயுள்ள ஸ்தனங்களைப் பற்றிச் சிறிது கூறுவாம். இந்தஸ்னங்கள் மார்பின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக அமைந்திருக்கின்றன. குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கும்வரை தாய்மார்கள் இந்தஸ்தனங்களிலிருந்து வரும் பாலையே ஊட்டவேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள்.

ஆண்மக்களுக்கும் இவை இருந்துவருகின்றன; ஆனால் அவர்களுக்கு அவற்றிலிருந்து பால் சுரப்பதில்லை. ஆனால், சிலருக்கு அருமையாகச் சுரப்பதுண்டு. இவைகள் மார்பிலுள்ள மூன்றாவது விலாவெலும்பு முதல் ஆறல்லது ஏழாவது விலாவெலும்பு வரை பரவியிருக்கின்றன. இவைகளுடைய நிறையும், அளவும் அந்தந்த ஸ்திரீகளின் வயதுக்குத் தக்கபடியும், தேகக்கட்டிற்குத் தக்கபடியும் வித்தியாசப் படுகின்றன. பெண்கள்

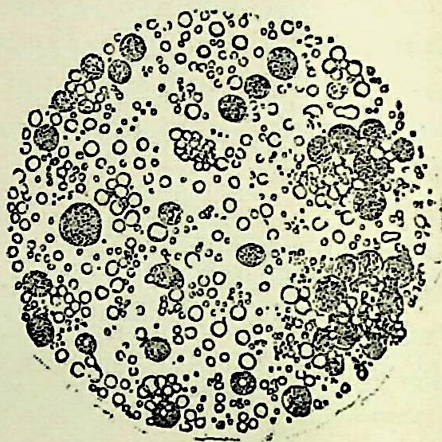


தனத்தின் உருவம்.

பூப்படையாமுன்னம் அவைகள் சிறியனவாயிருக்கின்றன. பின்னர் பூப்படைந்தவுடன் விம்மிக் கர்ப்பத்தின்போது அதிகமாகப் பெருத்துக் குழந்தை பிறந்த பின் தளர்ந்து சாய்கின்றன. கிழவயதில் சுருங்கிவிடுகின்றன.

ஸ்தனத்திற்கு மத்தியில் காம்பிருக்கின்றது. அது சூதாட்டக்காயை நிகர்த்த உருவமுடையது. அதனுடைய நிறம் கருமை கலந்த ஒருவிதச் சிவப்பாயிருக்கும். பாலைத் திரட்டிக்கொண்டு வரும் எண்ணிறந்த குழாய்கள் தனக் காம்பில் வந்து சேர்கின்றன. அக்காம்பைக் குழந்தை, வாயில் வைத்து உறிஞ்சும்போது பாலானது அக்குழாய்களிலிருந்து குழந்தையின் வாய்க்குள் செல்கிறது. அதைக் குழந்தை குடித்துப் பசியாறுகின்றது. பிரசவித்த முதல் மூன்றுநாள் வரை பாலானது சீழ்த் தன்மையைக் கொண்டு விளங்கும். ஆகவே அதைக் குழந்தைகளுக்குக்

கொடுப்பதில்லை; இந்த முதல் மூன்று தினங்களிலும் தனப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கள்ளிப்பால், கழுதைப்பால் ஆகிய இவைகளைக் கொடுப்பதுவழக்கமாயிருக்கிறது. அந்த மூன்று தினங்களும் சென்றபின் பாலானது தெளிந்துகுழந்தை சாப்பிடுவதற்கு யோக்கியமா யிருக்கும்.



தனப்பாலில் உள்ள பொருள்கள்.

இதுவரை பெண்களிடத்துள்ள ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளைப் பற்றியும், அவைகளின் உபாங்கங்களைப் பற்றியும் பேசி வந்தோம். இனி ஆண்மக்களுக்குள்ள ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளைப் பற்றியும், அவைகளின் உபாங்கங்களைப் பற்றியும், விளக்குவாம்.

ஆண்மக்களுக்கு முக்கிய அங்கங்கள் மூன்று. அவை 1. ஆண்குறி (Penis-பீனிஸ்), 2 பீஜங்கள் (Testicles-டெஸ்டிகில்ஸ்), 3 உபாங்கங்கள் (Appendages-அப்பென்டேஜஸ்).

ஆண்குறி:—வெள்ளை நரம்பு, துடி நரம்பு, ஸ்பரிச நரம்பு மாமிசம், ஆகிய இவைகளின் சேர்க்கையா லாக்கப்பட்டது. இக்குறியானது அடி, தண்டு, முனை என்னும் மூவகை பாகு பாடுகளைக் கொண் டிருக்கிறது. அடிப்பாகமானது மர்மஸ்தான எலும்புடன் சம்பந்தப்பட் டிருக்கிறது.

ஆண் மக்களின் ஜனனேந்திரியக் கருவிகளும், அவற்றின் உபாங்கங்களும்.

நடுவிலுள்ள பாகந்தான் தண்டு என்று சொல்லப்படுவது.

முனைக்குப் பூ, மணி, இலிங்கம் என்ற பேர்கள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பூவை மூடிக்கொண்டிருக்கும் மேல் தோலுக்கு லிங்கக் கவசம் என்ற பேர் உண்டு. தேகத்தி லுள்ள நரம்புகளின் மூலமாய் மூளைக்கும் ஆண்குறிக்கும் சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆண்குறியானது இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தக்கபடி துவண்டும், கெட்டியாயும், மலர்ச்சிகொண்டு மிருக்கும். இதை ஒவ்வொருவரும் அநுபவத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம். இலிங்கத்தின் நடு வில் ஒரு துவாரம் இருக்கிறது. இது அனைவர்க்கும் தெரிந் ததே. இத்துவாரம் மூத்திரப்பையுடன் சேர்ந்திருக்கிறது. இஃதல்லாமல் இந்திரியக் குழல்களிலும் சேர்ந்திருக்கிறது. ஆனால் மூத்திரம் வரும்போது இந்திரியமும், இந்திரியம் வரும்போது மூத்திரமும் வருவதில்லை. இவை இரண்டும் அங்ஙனம் சிருஷ்டிசெய்யப்பட்டிருக்கின்றன. கடவுளின் அற்புதத்தை என்னென்று எடுத்துரைப்பது! மூத்திரம் வருந் துவாரமானது ஒரே மாதிரியாயிராமல் அகன்றும் குறுகியுமிருக்கின்றது. மூத்திரம் வரும் துவாரத்தின் வாயி லிருந்து ஒன்றரை அங்குல தூரத்தில் இந்திரிய கோளங் கள் இருக்கின்றன. அதனால்தான் வெள்ளைகண்டவர் களுக்கு அவைகளினின்றும் வெள்ளை ஒழுகுகின்றது.

பீஜங்கள்:—ஆண்குறியின் அடிப்பாகத்தில் ஜதையா கத் தொங்கிக்கொண் டிருப்பவைகளுக்குத் தான் பீஜங்கள் (Testicles டெஸ்டிகில்ஸ்) என்றுபேர். நரம்புகள், நாடிகள், நாளங்கள், இந்திரியத் தாரை ஆகிய இவைகளால் உண்டா னவை தாம் பீஜங்கள். பீஜங்கள் தோலால் மூடப்பட்டிருக் கின்றன. பீஜமானது மிகவும் சிறியதான இந்திரியக் குழல் களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆராய்ச்சிக்காரர் ஒவ்வொரு பீஜத்திலும் எண்ணூறு முதல் ஆயிரம் வரையுள்ள இந்திரி யக் குழல்கள் இருப்பதாகக் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.

மேற்கூறிய இந்திரியக்குழல்கள் எல்லாம் ஒன்ருேடொன்று சேர்ந்து மத்தியில் பெருத்ததொரு குழாயாகி, பீஜக்கொடியின் பின்பக்கமாக ஏறி, பீஜக்கொடியின் மார்க்கமாக வயிற்றுக்குள் பிரவேசித்து மூத்திரப்பைக்குப் பின்புறமாய்க் கீழே இறங்கி இந்திரியக் கமலக் குழாய்களுடன் சேர்ந்து ஒரே குழாயாகி ஸ்கலிதக் குழாயோடு சேர்ந்து மூத்திரத் துவாரத்தில்போய் முடியும். பீஜங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒன்றரை அங்குல நீளமும், ஓர் அங்குல அகலமும் முக்காலங்குல கனமும் கொண்டிருக்கும். எட்டு டிராம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கும். இவைகள் ஆறுவிதமான தோல்களால் காக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தேகம் உஷ்ணமாயிருக்கும்போதும், முதுமையடைந்தபோதும், நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டபோதும் அவை நீண்டும், நெகிழ்ந்தும் இருக்கும்; மாரிக்காலத்திலும், வாலிபப் பருவத்திலும், தேகம் கட்டோடிருக்கும் காலத்திலும் அவை குறுகியும் கெட்டியாயும், ஆண்குறியில் ஒட்டிக்கொண்டுமிருக்கும். தேகம் நன்னிலையில் இருப்பதற்குரிய அடையாளம், பீஜங்கள் சுருங்கியிருப்பதேயாகும். மனேகஷ்டங்கள் காரணமாகவும், தேகசம்பந்தமான வியாதிகள் காரணமாகவும், அளவுக்கு மீறிய ஸ்திரீ சம்போகத்தாலும் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டவனுடைய பீஜங்கள் நீண்டும், தசைகளில்லாமல் துவண்டுமிருக்கும்.

இந்திரியக் கமலங்கள்:—ஒவ்வோர் ஆண்மகனுக்கும் இரண்டு இந்திரியக் கமலங்கள் உண்டு. அவை கெட்டியான சவ்வால் உண்டாக்கப்பட்டனவாகும். இக்கமலங்கள், மூத்திரப்பைக்குக் கீழ், மலக்குடலுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்திரியக் கமலங்களினின்று மூத்திர துவாரத்திற்கு ஒருவழி உண்டு. அதற்குத்தான் ஸ்கலிதக் குழல் என்றுபேர். இதன் வழியாகத்தான் இந்திரியம் இறங்கு

கின்றது. இக்குழல் இரண்டரை அங்குல நீளமும், ஐந்தங்குல அகலமும், இரண்டல்லது மூன்று சிறு ஊசிகளின் கனமும் கொண்டிருக்கின்றது. இதனுடையநிலை அவரவர்களுடைய தேகக்கட்டுக்குத் தகுந்தாப்போல் மாறுதலடையும். இதனுடைய மேல்பாகமானது மூத்திரப் பையின் அடி மட்டத்தைச் சார்ந்திருக்கிறது. இதனுடைய கீழ்ப் பாகம் மலக் குடலைத் தாங்கி நிற்கிறது.

இந்திரியம்:—இந்திரியம் என்பது ஆண்பெண் ஆகிய இருவருக்கும் அத்தியாவசியமா யிருக்கவேண்டிய ஒரு விதப் பசையாகும். இது கெட்டியாயும் வெண்மையாகவும் இருக்கும். இதற்கு ஒருவிதமான வாசனையும் உண்டு. இந்த இந்திரியமானது லிக்கர் செமினிஸ் (Liquor Seminis) என்ற ஒருவகைத் திராவகமும், கெட்டியான வஸ்துக்களாகிய செமினல் கிரானூல்ஸ் (Seminial Granules) ஸ்பெர்மடோசா (Spermatozoa) என்பவைகளும் சேர்ந்ததாகும். லிக்கர் செமினிஸ் என்னும் திராவகம் கண்ணால் காணக்கூடியதாயும், நிறமற்றதாயும், சத்துக்களைத் தன்னகத்துக் கொண்டதாயு மிருக்கின்றது.

இந்திரியம்.

செமினல் கிரானூல்ஸ், ஸபெர்மடோசா என்பன கரு உற்பத்திக்கு இன்றியமையாதனவாம். அவை மிகவும் சிறியனவாய் நீண்டுள்ள வஸ்துக்கள்; சத்துடன் கூடியவைகள்; சினை முட்டைகள் பெண்களினுடைய சினைப்பைகளினின்று உண்டாவதைப்போல் இவைகள் ஆண்மகனுடைய பீஜங்களினின்று உண்டாகின்றன. இவைகளினுடைய தன்மை எப்போதும் சஞ்சரித்துக்கொண் டிருப்பதேயாகும். இவைகள் பெண்ணினுடைய சினைப்பையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் சினைமுட்டையுடன் சம்பந்தப்பட்டால்தான் கரு உண்டாகும்.

இந்திரியம் இல்லாமல் மனிதர், மணவாழ்க்கையில் ஏற்படும் சுகங்களை அநுபவித்தல் இயலாது. ஆண்மக்களும், பெண்மக்களும் மணவாழ்க்கைக் குரிய பருவத்தை அடைந்து விட்டார்களென்பதை இந்திரிய உற்பத்திதான் தெரிவிக்கும். ஆண் மகனிடத்துள்ள இந்திரியம் சுக்கிலம், விந்து, தாது என்ற பேர்களைப் பெறும். பெண்ணுக்கு ஏற்படும் இந்திரியம் சுரோணிதம் என்ற பேர் பெற்று வழங்கும். ஒருதுளி இந்திரியமானது ஐம்பது முதல் எண்பது வரையுள்ள இரத்தத் துளிகளின் சத்துக்களால் ஆனதாகும். இதனால் இந்திரியத்தை எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்பது விளங்கும்.

தேகம் கெட்டுப் போகாமல் நன்னிலையில் உள்ளவர்களுக்கு இந்திரியமானது கெட்டியாயும், மற்றவர்களுக்கு நீர்த்துப்போயு மிருக்கும். இனி இத்தகைய இந்திரியம் எங்கிருந்து உண்டாகிறது என்பதைச் சிறிது விளக்குவாம்.

தேகசுகத்திற்கு ஆதாரமாயுள்ள இந்திரியமானது மூளையில் ஆரம்பித்துக் காதுகளின் பின்புறத்திலிருக்கும் சுக்கில நரம்புகளின் வழியாகக் கீழ்ச் சென்று, முள்ளந்தண்டின் (Spinal cord) சார்பாகப் போய், அங்கிருந்து தேகத்தின் நானு பாகங்களினின்று உற்பத்தியாகி வரும் சுக்கிலத்தை யெல்லாம் தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டு குண்டிக்காய் அல்லது மூத்திர கோசங்களின் (Kidneys) மூலமாகப் பீஜப் பிரதேசத்தில் சேர்ந்து அவ்விடத்தில் பக்குவமாகி, இந்திரிய தாரையின் மார்க்கமாக வயிற்றுக்குள் சேர்ந்து, அங்கிருந்து மூத்திரப்பைக்குக் கீழ்ச்சென்று இந்திரியக் கமலங்களில் வந்தடைகிறது. அங்கிருந்து ஆண் குறியின் அசைவினுலும், வேறு காரணங்களாலும் மூத்திரத் துவாரத்தின் வழியாக வெளிப்படுகிறது.

பதினாறு அல்லது பதினெட்டு வயதுள்ள வாலிபன், சிற்றின்பத்துறையில் இறங்காமல் மனத்தை யடக்கிப் பரிசுத்தனாயிருந்து வந்தால் அவனுடைய இந்திரியமானது மறுபடியும் இரத்தத்துடன் கலந்து நரம்புகளுக்குப் பலத்தை யுண்டாக்குகின்றது. அதனால் அவனுடைய குரலில் மாறுதலேற்படுகிறது; அவன் வாலிபத் தன்மைக்குரிய பலத்தை யடைகின்றான். அவனுடைய முகத்தில் மீசை, தாடி முதலியன முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அவனுக்கு நல்ல முகலட்சணமும், அங்க வனப்புக்களும் ஏற்படுகின்றன; எண்ணங்களும், வழக்கங்களும் மாறுதலடைகின்றன; அவன், பிரமசரியத்தை அநுஷ்டித்து வருவதால் அவனுடைய சுக்கிலமானது மிகவும் மெதுவாகக் கசிந்து, இரத்தத்துடன் கலந்து மேற்கூறிய குணங்களை யுண்டாக்குகிறது. இன்னும் அதனால் அவனுக்குத் தேக சௌக்கியமும் ஏற்படுகின்றது. மூளையும் நல்லமாதிரியாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றது. தைரியமும், சுறுசுறுப்பும் வேலையின்மீது ஆர்வமும் ஏற்படுகின்றன.

மனத்தை அடக்கியாளச் சக்தியில்லாமல் சிற்றின்பத்தில் மிக்க விருப்பங் கொள்ளுவோரின் இந்திரியமானது இரத்தத்துடன் கலக்காமல் அப்படியே இருந்துகொண்டு இராக்காலங்களில் கனவு, தீய எண்ணங்கள் ஆகிய இவைகளின் மூலமாக ஸ்கலிதமாகின்றது. இப்படி இந்திரியம் ஸ்கலிதமாவதால் மனதில் சந்துஷ்டியும், அமைதியும் இல்லா தொழிகின்றன. பிரம்மச்சாரியினுடைய இந்திரியமானது, ஸ்கலிதமாகாமலிருப்பதால் அது இரத்தத்துடன் செவ்வையாய்க் கலந்து அவனுக்குத் தேக காந்தியையும், உற்சாகத்தையும், மனோ திடத்தையும், வலிமையையும் கொடுக்கின்றது. அதனால் அவன், உலகத்தில் தான் அடைய வேண்டியவைகளை அடைந்தவனாகிறான்.

ஆகவே ஒவ்வொருவரும் இளமையில் இந்திரியத்தை அடக்கிக் காப்பாற்ற வேண்டும்; அவ்வாறு காப்பாற்றிவருவோரே மணவாழ்க்கையின் பயனை அடைதல் முடியும்.

அத்தியாயம்—7.

சுகபோகங்கள்.

இதுவரை மானிட உற்பத்திக்குக் காரணமாய் அமைந்துள்ள அவயவங்களைப் பற்றியும், இந்திரியத்தைப் பற்றியும் பேசிவந்தோம்; இனி அதற்கு முக்கிய ஏதுவாகிய ஸ்திரீ புருஷ சம்சர்க்கம் அல்லது சேர்க்கைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை விளக்குவாம்:

புணர்ச்சிக்குரிய காரணங்கள்.

ஆண், பெண் புணர்ச்சிக்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. அவை, 1. சிற்றின்ப வாசையை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளுதல், 2. குடும்ப விருத்தி அல்லது சந்தான விருத்தியை விரும்புதல். மனிதர்கள் இவற்றுள், சந்தான விருத்தியை விரும்பி மனமொன்று பட்டுக் கூடுதலே சிறப்புடையதாம். கேவலம் சிற்றின்ப ஆசையை மாத்திரம் தீர்த்துக்கொள்ளச் சேர்வது பயனற்ற செய்கையாம். அவ்வகைப் புணர்ச்சியில் இன்பமும் ஏற்படாது,

நற்சந்ததிகளைப் பெற்று உண்மையான மணவாழ்க்கையின் இன்பத்தை அடைதற்குரிய புணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பலவிதிகள் பெரியோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை அனுசரித்துச் சேர்க்கை செய்வோரே இன்பவாழ்க்கையை அடைவார்கள். மற்றையரோ, சந்ததிகளைப் பெற்றாலும், நாகரிகமற்ற மிருகவாழ்க்கையை உடையவர்களாவார்கள். மிருகங்கள் சேர்க்கைசெய்து சந்ததிகளைப் பெற்றாலும் எப்படி நாகரிகமும், ஒழுங்கு

மற்று விவஸ்தையில்லாத வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனவோ அவ்வாறே அவர்களும் ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கையை நடத்துவார்கள். ஆதலின், எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளும்படி அவ்விதிகளை விளக்கிக் காட்டுவோம்:

புணர்ச்சியைக் கிரமப்புணர்ச்சியென்றும், அக்கிரமப் புணர்ச்சியென்றும், பலவந்தப் புணர்ச்சி அல்லது மிருகப் புணர்ச்சியென்றும் மூவகையாக ஆன்றோர்கள் பிரித்துள்ளார்கள். இவற்றுள் முதலிற்கூறியது பொருத்தமானது; மற்ற இரண்டும் கொள்ளத் தகாதவைகளாம். இவற்றுள் கிரமத்தை அநுசரிப்பவர் சிலரே; மற்றவர்கள் எல்லோரும் மற்ற இரண்டையும் அநுசரித்து வருகிறார்கள். அவர்களுட் பலர் மூக்குத்தூள் போடுதல், பீடி சிகரெட் பிடித்தல், கள் சாராயம் குடித்தல் முதலிய பழக்கங்களைப்போல் புணர்ச்சியும் மனத்திலுண்டாகும் ஆசையைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் ஒருவகைப் பழக்கமென்று நினைத்துச் சேர்க்கைக்குரிய கிரமங்களைச் சிறிதும் அநுஷ்டிக்காமல் மிருகங்களைக் காட்டிலும் அவ்விஷயத்தில் கேவலமான மிருகங்களாய் நடந்து வருகிறார்கள்.

புணர்ச்சியின் வகைகள்.

இனிக் கிரமப்புணர்ச்சி இன்னதென்பதை விளக்குவாம்: கிரமப்புணர்ச்சியைப் பற்றிப் பல்வேறு அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு சிலர் 'வாரத்திற்கு ஒரு முறை மாதரைப் புல்குதல்' கிரமம் என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்; இன்னுஞ் சிலர், 'இருபது நாளைக்கு ஒரு முறை மாதரைக் கூடுதல் கிரமம்' என்று அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்; இன்னும் சில தமிழ் நூல்கள் 'பதினைந்து நாளைக்கு ஒருதடவை மாதரைச் சேர்தல் கிரமம்' என்று கூறுகின்றன. இங்ஙனம் கிரமப் புணர்ச்சிக்கு நாள் அளவு பலவகையாகக் கூறப்பட்

கிரமப் புணர்ச்சி.

டிருக்கின்றன. அறிஞர்கள் அவரவர்களுடைய தேக பலம், இயற்கை முதலியவற்றிற்குத் தக்கபடி மேற்கூறிய வகைகளில் ஒன்றைக் கைக்கொள்ளவேண்டும். அங்ஙனம் கைக்கொண்டு நாயகனும், நாயகியும் கலவியில் இஷ்டங்கொண்டவர்களாய் மனமொருமித்து ஒருவரை ஒருவர் நேசித்துத் தழுவி இன்ப மனுபவிப்பதே கிரமச் சேர்க்கையாம். இன்னும் இச்சேர்க்கைக்குரிய இருவரும் நல்ல பரிசுத்தமான இரத்த முடையவர்களாயும், தாதுவிருத்தி யுள்ளவர்களாயும் இருக்கவேண்டும்.

இனி அக்கிரமப் புணர்ச்சி இன்னதென்பதை விளக்குவாம். புணர்ச்சிக்குத் தகுதியல்லாத நிலையிலிருக்கும் ஸ்திரீயுடன் கூடுவதும், நாயகியானவள் ஒரு பக்கமாய்ச் சாய்ந்து படுத்திருக்கையில் சேர்க்கை செய்வதும், உடம்பை வளைத்துக்கொண்டு படுத்திருப்பவளைப் புணர்வதும், அதிகமாய்த் தீனி தின்றிருப்பவளுடன் சேர்வதும், பசியுடன் கூடியிருப்பவளைக் கலப்பதும், காமவேட்கை மிகுதியாயுள்ளவளைச் சேர்வதும், துக்கசாகரத்தில் மூழ்கியிருப்பவளைக் கூடுதலும், கோபத்தால் பீடிக்கப்பட்டவளைப் புணர்தலும், பல புருஷர்களை விரும்புகிறவளைச் சேர்வதும், பூப்பையடையாத கன்னிகைகளுடன் கலப்பதும், வயது சென்ற கிழவிகளுடன் சேர்வதும், பலவீனமடைந்த பெண்களுடன் கூடுவதும், நோய்களால் பீடிக்கப்பட்ட பெண்களைச் சேர்வதும், தன் நாயகியல்லாத பிறமாதரிடத்தில் சேர்வதும், அன்பில்லாத நாயகியைக் கூடுதலும், இவ்வாறே பெண்கள் இத்தகைய புருஷர்களைக் கூடுவதும், இவைபோன்ற பிறவும் அக்கிரமச் சேர்க்கைகளாம். நாயகன் நாயகிகள் மிகுந்த காமவெறி கொண்டவர்களாய் நினைத்தபோது

அக்கிரமப் புணர்ச்சி.



புருஷன் மனைவியைப் படுக்கைக் கழைத்தல்
பக்கம் 93.

அளவுக்கு மிஞ்சிச் சேர்க்கை செய்வதும் அக்கிரமச் சேர்க்கையாம்.

பலவந்தப் புணர்ச்சி.

இனிப் பலவந்தப் புணர்ச்சியாவது, ஒருவன் தன்மீது பிரியமில்லாத அயல்மாதைப் பலவந்தமாய்த் தூக்கிச் சென்று அவளுடன் மிருகத்தைப்போல் கூடுவதாம். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'ரேப்' (Rape) என்ற பேர் வழங்கிவருகிறது. இப்புணர்ச்சி செய்வோர் இந்தியன் பினல் கோட் சட்டப்படி தண்டிக்கக் கூடியவராவர். இத்தகைய புணர்ச்சியை விரும்பும் மூர்க்கர்கள் மனித வகுப்பைச் சாராத மிருகங்களாவர். இவர்களுக்கு நரகமே எப்பொழுதும் இருப்பிடமாகும்.

புணர்ச்சிக் குரிய காலமும் பயனும்.

இத்தகைய புணர்ச்சிக்குக் காரணம் அடக்க மின்மையும், அறிவற்ற தன்மையும், காமவெறியுமாகும். இனி, தகுதியான காலத்தை யுணர்ந்து புணர்தலும், இன்ப வாழ்க்கைக் கேதுவாமாதலின், புணர்ச்சிக் குரிய காலத்தையும், அதற்காகாத காலத்தையும் விவரிப்பாம்: இவற்றைப் பற்றியும் அபிப்பிராய பேதங்கள் பலரிடத்தும் பல விதங்களா யிருந்துவருகின்றன.

நம்முடைய நாட்டில் உள்ளவர்களாலும், பிறநாடுகளிலுள்ளவர்களாலும் புணர்ச்சிக்கு இரவே உரிய காலமென்று கருதப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் ஆராய்ச்சியிற் சிறந்த அறிஞர்களின் கொள்கை இதற்கு மாறமா யிருக்கிறது. அவர்கள், "பகல் நேரமானது பிரகாசத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதா யிருக்கிறது; இரவு காரிருளைப் பரப்பக்கூடியதா யிருக்கிறது. வெளிச்சம் முன்னேற்றத்திற் குரிய பொருள்; இருள் எல்லாம் மங்குதற்கேதுவான

பொருள்; இன்னும் பகற்காலத்தில் தான், செடி, கொடி, மரம் முதலியவற்றிற்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும்; மக்களுக்கும் உயிரளிக்கும் சூரியன் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறான்; ஆதலின் நல்ல இயற்கையுள்ள சந்ததிகளையும், இன்பத்தையும் அடைதற்கு அத்தகைய உயிரளிக்கும் வஸ்துவாகிய சூரிய கிரணங்கள் இருக்கும் பகற்காலத்தில் புணர்ச்சி செய்வதுதான் பொருத்தமானது; அதற்கு மாறாயிருக்கும் இராக்காலத்தில் புணர்ச்சி செய்வது கூடாது'' என்று அபிப்பிராயப் படுவதுடன் அதை ஜனங்களிடத்தில் பரப்பிவிடவும் முயற்சித்து வருகின்றனர். வேறு சிலர், "காலையில் சூரியன் உதித்து உச்சிக்கு வரும்வரை முழுக்கிரணங்களுடன் விருத்தியாகிக் கொண்டு போகிறான்'' என்றும், "அத்தகைய அவனுடைய ஒளியின் மிகுதியால், அக்காலத்தில் மனிதனுடைய உறுப்புகளும் வெயில் ஏற ஏறப் பலமடைந்து கொண்டே போகின்றன'' என்றும், "நரம்புகளும் அக்காலத்தில் நன்னிலையில் இருக்கின்றன'' என்றும், "அக்காலத்தில் அதாவது பகல் பதினொன்று முதல் பன்னிரண்டு மணி வரையில் புணர்ச்சிக்குத் தக்க காலம்'' என்றும், "சூரியன் பன்னிரண்டு மணிக்குமேல் தன் வலிமை குன்றி மறைந்து கொண்டே போகிறானகையால் அக்காலம் புணர்ச்சிக்கு ஏற்றதாகமாட்டாது'' என்றும் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். மேலும் மேற்கூறப்பட்ட காலை பதினொன்று மணி முதல் பன்னிரண்டு மணி வரையுள்ள நேரத்தில் புணர்ந்த சதிபதிகள் திடகாத்திரமான சந்ததிகளைப்பெற்றுச் சீரும்சிறப்பும் அடைந்து வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்றும் அத்தாட்சி கூறுகிறார்கள். இவையெல்லாம் அனுபவத்தைக்கொண்டு சில நூதன ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் கூறியவையாகும். இனி, பகற்காலம் புணர்ச்சிக்குக் கூடாதென்றும், இராக்காலமே



தம்பதிகள் படுக்கையில் உல்லாசமாயிருத்தல்— பக்கம் 95.

உரியதென்றும் நம் சாஸ்திரங்கள் கூறும் விதிகளை விளக்குவாம்.

நம் பெரியோர்களாற் செய்யப்பட்ட பண்டைய தமிழ் நூல்கள் எக்காரணம் பற்றியும் பகற்காலத்தில் சிற்றின்பச் சேர்க்கை கூடாதென்றும், அச்சேர்க்கையை விரும்புகிறவர்களுக்கு ஆயுள் விருத்தி குறைந்து விடுமென்றும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை ஆண் ஆனல் கெட்ட நடத்தை யுள்ளதாயும், அற்பாயு ளுடையதாயும், கொடும் பாவியாயு மிருக்குமென்றும், அவன் தன்னுடைய ஜீவிய காலத்தில் அதிகமான கஷ்டத்திற் குள்ளாகிப் பிச்சை யெடுத்துத் தின்பானென்றும், பெண் பிள்ளையானல் துன் மார்க்க நடக்கைகளைக் கொண்டவளா யிருப்பாளென்றும் கூறுகின்றன.

அங்ஙனம், பகற்காலம் கூடாதென்றும், இராக் காலமே கூடுமென்றும் பொதுவிதி கூறிய பெரியோர்கள் மேலும் ஓர் இராத்திரியை நான்கு ஜாமங்களாக வகுத்து, அந்த நான்கு ஜாமங்களில் புணர்ச்சிக் குரியது, மூன்ருவது ஜாமமென்று கூறியிருக்கின்ருர்கள்.

கலவிக் குரிய இராத்திரி ஜாமங்களும் பலனும்.

முதல் ஜாமத்திலும், இரண்டாம் ஜாமத்திலும் சாப்பிட்ட சோருனது ஜீரணமாகிக் கொண்டிருக்கு மாகையால் அச்சாமங்கள் புணர்ச்சிக்கு ஏற்றனவாக மாட்டாவென்றும், நான்காம் ஜாமத்தில் வயிற்றில் ஒன்று மில்லாமல் வயிருனது காலியா யிருக்குமாகையால் அச்சாமத்திலும் புணர்ச்சி கூடாதென்றும் அவற்றை புணர்ச்சிக்கு ஆகாதனவாக விலக்கி யிருக்கிருர்கள்.

மேற்கூறிய நான்கு சாமங்களிலும் கூடுவதால் பிறக்கும் பிள்ளைகளுக்கு நம் பெரியார் பலன்கள் கூறியிருக்கி

றார்கள். அவற்றையும் விளக்குவாம்:—முதல் ஜாமத்தில ஸ்திரீ புருஷர்கள் இருவருங்கூடி அதனால் பிறக்கும் பிள்ளை ஆணானாலுஞ் சரி பெண்ணானாலுஞ் சரி கூடிய விரைவில் இறந்துவிடும்; இரண்டாம் ஜாமத்தில் கருப்பந்தரித்து அதனால் பிறக்கும் குழந்தை தன் காலத்தையெல்லாம் தீராத வறுமையிலேயே கழிக்கும்; சஞ்சலத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கும்; மூன்றாவது ஜாமத்தில் கருப்பம் தரித்துக் குழந்தை பிறந்தால் அது பெண் குழந்தையாயிருக்குமாயின் கெட்ட நடவடிக்கைகளைக் கொண்டதாகும்; ஆண் குழந்தையானால் அவன் துஷ்டனாயும் விசுவாசகாதகனாயும், அடிமைத் தொழில் செய்வோனாயு மிருப்பான். நான்காம் ஜாமத்தில் கருப்பந்தரித்து அதனால் பிறக்கும் ஆண் மகன் கடவுள் பக்தி யுள்ளவனா யிருப்பான், மதங்களைச் சீர்திருத்தம் செய்வதில் தன்னுடைய காலத்தைக் கழிப்பான்; பெண் மகள் அத்தகைய குணங்களை யுடையவளாகவே யிருப்பாள்.

மாதத்தீட்டும் சேர்க்கையும்.

பெண்கள் மாதத்தீட்டு அல்லது ரஜஸ்வலையாயிருக்கும்போது அவர்களுடன் சேரலாமா, சேரக்கூடாதா வென்பதைப் பற்றியும், அதனால் ஏற்படக் கூடிய நன்மை தீமைகளைப் பற்றியும் இனி விளக்குவாம். இவற்றைப் பற்றியும் அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. "தீட்டுக் காலமே காதல் கிளர்ச்சியுண்டாகுங் காலமாதலின் அதுதான் சேர்க்கைக் குரிய காலம்; அதனாலேயே பெட்டை மிருகங்கள் ருதகம் (Rut of the animals) ஏற்படும் போதுதான் ஆண்களுடன் கூடுகின்றன; அதைப்போலவே ஸ்திரீகளும் அக்காலத்தில் புருஷனுடன்கூடுவதுதான் பொருத்தமானதென்றும், அதனால் பாதகமொன்றும் ஏற்படாதென்றும், இது இயற்கையே யாகுமென்றும் சிலர் அபிப்பிராயப் படு

கிறார்கள். இவ்வபிப்பிராயம் இச்சமயம் உத்தேசமான ஆராய்ச்சி அளவிலேயே (Experimental satge) இருந்து வருகிறது. இன்னும் அனுபவ சித்தாந்தமாக ரூபிக்கப்பட வில்லை. ஆகவே இதை எவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல் கூடாது.

நம் இந்து சாஸ்திரங்கள், மாதவிடாயான மூன்று நாட்களிலும் மாதர்களுடன் கலக்கக்கூடாதென்றும், அங்ஙனம் கலப்பதினால் எண்ணிறந்த கேடுகள் விளையு மென்றும் கூறுகின்றன. இதுவே சிறந்ததாம். இதைத் தான் நாம் அனுசரிக்கவேண்டும். பெண்கள் தீட்டாகும் நாட்களில் இரத்தமானது மாதர்களுடைய தேகத்தில் அதிக வேகத்துடன் பரவுகின்றது; ஆதலால் அப்போது அந்த ஸ்திரீயுடன் கூடினால், வெளிப்படுந் தாதுவானது கருப்பப் பைக்குள் பிரவேசிக்காது. இன்னும் அத்தகையவர்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் அக்குழந்தைகள் அற்பாயுளாய் மடிந்துவிடும். அத்துடன் ஆண்மகனுக்கு ஆயுளும் குறையும். ஆகையால் அந்தத் தினங்களில் அவர்களுடன் கலவியில் சம்பந்தப்படாமல் மற்ற தினங்களில் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; அதிலும், மூன்று நாட்கள் சென்று ஸ்நானமான பிறகு அதிக நாட்கள் சென்று செய்யும் புணர்ச்சியே நன்மை பயப்பதாகுமென்றும், மாதாந்த ருதுவான முதல் மூன்று தினங்களில் கருப்பைக்குச் செல்லும் யோனித்துவாரமானது அதிகமாய்த் திறந்திருக்குமென்றும், அதனால் சுக்கிலம் அதிகமாய்ச் செல்லுகிறதென்றும், அப்போது கூடினால் சுக்கிலமும் சுரோணிதமும் சமமாய்ச் சேர்கின்றன வென்றும், அதனால் அலிப் பிள்ளைகள் பிறக்கின்றனவென்றும் ஒரு சாரார் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

சிலர் இவ்விதிகளைக் கவனியாமல் இந்தக்காலத்தில் கலந்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் சில நிமிட சுகத்தைக் கருதி இவர்கள் இந்த இழிதுறையில் இறங்குவதால் மேற் கூறிய தீமைகளுக்குக் காரணஸ்தர்களா யிருப்பதோடு பல கொடிய ரோகங்களுக்கும் இரையாகின்றனர். முக்கிய மாக இவர்களுக்கு ஜன்னி, கண்பார்வை மங்கல், பார்ச வாயு முதலானவைகள் உண்டாகும். ஸ்திரீகளுக்கு விசேஷ மாக சூதகவாயு, வெள்ளைப் பிரமேகம், கருப்பத்தின் போது அதிகத் துன்பப்படுதல், பெரும்பாடு முதலியன உண்டாகும்.

மனிதர் நற்சந்ததிகளைப் பெறுதற்கும் இன்பத்தை அடைதற்கும் கருப்பகாலத்திலும், புணர்ச்சியைப்பற்றிய சில விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டுமாதலின் இனி அவற் றைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

கருப்பமும் புணர்ச்சியும்.

பெண்கள் கருப்பமா யிருக்கும்போது புருஷர்கள் அவரோடு கலந்து இன்பமனுபவிக்கலாமா? அதனால் நன்மையுண்டா, தீமையுண்டா? என்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆராயுமிடத்து, இவற் றிலும் பலவிதமான அபிப்பிராய பேதங் கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சில ஐரோப்பிய டாக்டர்கள், கருப்பம் ஏற்பட்டு விட்டபின் புருஷர் மனைவியுடன் சேரக் கூடாதென்றும், அங்ஙனம் சேர்வது மிருகங்களும் செய் யாத செயலென்றும், நாகரிகம் பகுத்தறிவு ஆகிய இவை களைக்கொண்ட மானிடர்கள் அங்ஙனம்செய்வது வெட்கக் கேடான காரியமென்றும் கூறுவதோடு இன்னும் கருப்பம் ஏற்பட்டநாள் முதற்கொண்டு சுமார் இரண்டரை அல்லது மூன்று வருஷங்கள் வரையிலும்கூட புருஷனனவன் மனை வியுடன் சேரக்கூடாதென்றும், இவ்விதியை மீறி மனைவி கருப்பமா யிருக்கும்போது அவளுடன் கூடினல் அவளுக்

குப் பிறக்கும் பிள்ளை சாக்கை வலிகொண்டதாயும், பைத்தியம் பிடித்ததாயும், சிற்றின்பத்தில் அளவுக்கு மீறிய ஆசைகொண்டதாயும், நற்குண நன்னடத்தைகள் இல்லாததாயு மிருக்குமென்றும், இவ்வகைக் காரணங்களாலேயே ஆஸ்திரேலியா, அமெரிக்கா முதலிய நாடுகளிலுள்ள சில அநாகரிகமான ஜாதியார்களும்கூட தங்கள் மனைவிகள் சூல்கொண்டுவிட்டால் அவர்களுடன் கூடுவதில்லையென்றும், அங்ஙனம் கூடுவதை இயற்கைக்கு விரோதமாகக் கருதி வருகிறார்களென்றும் எடுத்துரைக்கிறார்கள்.

இன்னுஞ் சிலர், "ஆண்மகன் தன்னுடைய மனைவி சூல்கொண்டுவிட்டால் அவளுடன் சேர்வது தப்பென்று நினைத்து அக்காரியத்திற் பிரவேசியாமல் விலகியிருக்கிறான். ஆனால் அவன் மனைவியானவள் சூல்கொண்ட பிற்பாடுதான் புணர்ச்சியில் அதிக விருப்பமுடையவளா யிருக்கிறாள்; ஆகவே, அவளுடைய இஷ்டத்தைப் பூர்த்திசெய்வதற்காக அவளுடன் புருஷன் அவசியம் கூடவேண்டும்; அவ்வாறு கூடுவதில் பாபம் இல்லை; அங்ஙனம் கூடாமற்போனால், அவள் தன் கணவன் தன்னை நிராகரித்து வேறு ஒருத்தியிடத்தில் பக்ஷம்பாராட்டுவதாக எண்ணுகிறாள்; ஆதலின், இத்தகைய அபிப்பிராயங்கள் உண்டாகாமல் இருப்பதற்காகவும், அவளுக்குச் சந்துஷ்டியை யுண்டாக்குவதற்காகவும் அவளுடன் கூடுதலே பொருத்தமானதாம்; கருப்பத்தின்போது புணர்ச்சிசெய்வதனால் பிறக்கும் பிள்ளைகளுக்கு காக்காவலி, பைத்தியம் ஆகியவை ஏற்படுமென்பது உண்மையா யிருக்கும் பக்ஷத்தில் உலகத்திலுள்ள பெரும்பாலோர் அவ்வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்; அங்ஙனம் இல்லாததினால் மேற்கூறப்பட்ட காரணம் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாயில்லை" என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற சில டாக்டர்கள், கருப்பந் தரித்த முதல் மாதத்தில் புணர்ச்சி யிருக்க வேண்டுமென்றே அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆர் கோஸ்மான் (Professor R. Kossman) என்ற அறிஞர், "அநுபவ சித்தாந்தப்படி கவனிக்கையில், கருப்பத்தின்போது புணருவது தீமை பயப்பதாகத் தெரியவில்லை; அதனால் பாதகம் ஏற்படுவதா யிருந்தாலும், கால அளவுக்கு முன் பிரசவம் ஏற்படுவதா யிருந்தாலும், புணர்ச்சியை விட்டுவிடுவது உசிதமாகத் தோன்றவில்லை. அதை விட்டுவிடவேண்டிய அத்தியாவசியம் ஏற்பட்டால் மாத்திரமே விடவேண்டும்" என்று கூறுகிறார்.

இதைப்பற்றி இவ்வாறு அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதால் ஒரு முடிவு கூறுதற் கிடமில்லாம லிருக்கிறது. ஆதலின், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் அனுபவத்தைக் கொண்டும், சிறந்த டாக்டர்களின் அனுபவத்தைக் கேட்டறிந்தும் இதைப்பற்றிய முடிவைத் தீர்மானித்துக் கொள்க.

ஆடவர்க்கு கலியாண மாகு முன் புணர்ச்சி கூடாதென்பது.

ஆடவர், கலியாணமாகுமுன், ஸ்திரீ சேர்க்கையின்றி மிகப் பரிசுத்தர்களாயிருந்து வெகு தீவிரமாகப் பிரமசரிய விரதத்தை அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்; அப்படியிருந்தால் மாத்திரமே பின்னர் அவர்கள் ஒரு பெண்ணை மணஞ் செய்து கொள்ளுங் காலத்தில் சிறந்த இன்பத்தையடைந்து நற்சந்ததிகளைப் பெற்று வாழமுடியும்; அங்ஙனமின்றி, மணஞ்செய்யு முன்னரே பெண் சேர்க்கை செய்வோர் இல்வாழ்க்கை யின்பத்தை யிழந்து, தாலி கட்டிக்கொண்ட பெண்ணுக்குத் திருப்தி செய்ய முடியாமல் பெருங் கவலைக்குள்ளாவர்.

மனிதர் தேகம் வளர்ச்சி யடைதற்குப் புணர்ச்சி எந்

நிலையிலும் அத்தியாவசியமென்றும், அஃதில்லாதவரின் தேகமானது கெட்டு விடுமென்றும் சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்; இவ்வபிப்பிராயம் முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாயில்லை. கலியாணமாகாமல் பிரமச்சாரிகளாயிருப்பவர், ஸ்திரீ சேர்க்கையில்லாமலிருப்பதால் அவர்களுக்குச் சிறந்த பல நன்மைகளுண்டாகுமே தவிரக் கெடுதியொன்று முண்டாகாது. பெண் சேர்க்கையின்றிப் பிரம்மச்சாரிகளாயிருந்த அநேகர், அதனால் எவ்வித கெடுதியுமடையாமல் பல அரிய செய்கைகளையே செய்திருக்கின்றனர். அவர்களில் முக்கியமானவர் பீஷ்மராவர். லாக் (Locke), நியூடன் (Newton), பிட் (Pitt) ஆகிய இவர்களும் பிரமச்சாரிகளாயிருந்து, அபாரமான செயல்களைச் செய்தார்களென்றும், பிரமச்சரியத்தால் அவர்களுடைய தேகத்துக்கு ஒருவிதமான கெடுதலும் உண்டாகவில்லையென்றும் சரித்திரங்கள் கூறுகின்றன.

புணர்ச்சி அத்தியாவசியம் என்று கூறுவோர்கள், புணர்ச்சி இல்லாதவர்களுக்குக் கெட்ட கனவுகள் உண்டாகின்றனவென்றும், அதிகமான காமக்கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறதென்றும் கூறுகிறார்கள். அவ்வாறு சிலருக்கு உண்டாகலாம்; ஆனால் மனத்தை அடக்கும் சக்தியில்லாதவர்களுக்கே அங்ஙனமுண்டாகும். மனதை அடக்கியாளும் சக்தியைப் பெற்றவர்களுக்கு அவை நேரமாட்டா. இன்னும் சிலர், புணர்ச்சியில்லாதவர்களுக்கு ஆண்குறியானது தன்னுடைய அளவில் குறைந்து விடுமென்றும் கூறுகிறார்கள். அதுவும் சரியானதன்று; அதிகமான புணர்ச்சியுடையவர்களுக்குத்தான் ஆண்குறி அளவில் குறைந்துவிடும். இதுதான் உண்மையான விஷயம். இன்னும் சிலர் இரண்டல்லது மூன்று வருடங்கள்வரை ஆடவர், ஸ்திரீ சம்பந்தம் இல்லாமல் இருந்தால் ஜனனசக்தி ஆண் மகனிடத்தில்

இல்லாது போய்விடுகின்றதென்றும், ஆகவே அவர்களுக்கு ஸ்திரீ சம்பந்தம் இருக்கவேண்டுமென்றும் கூறுகிறார்கள். இக்கூற்றும் ஆதாரமற்றதாகும். இவ்விஷயம் நிகழ்ந்ததற்குச் சரியான சான்றுகள் இல்லை. சரியான தேகசுகத்துடன்கூடிய மனிதனுடைய ஜனனசக்தி இரண்டல்லது மூன்றுவருட பிரமச்சரியத்தினால் ஒருபோதும் கெடாது. இன்னும் பலர் இவ்விஷயத்தில் இவைகளைப் போலொத்த ஆதார மற்ற பலவற்றைக் கூறுகின்றனர். அவையெல்லாம் அறிவுடையோர் கொள்ளத்தகாதனவாம்.

கலியாணம் செய்வதற்கு முன் அனுசரிக்கும் பிரம்மச்சரியத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

கலியாணமாகுமுன் ஸ்திரீ சம்போகமில்லாமல் பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொண்ட மனிதனுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் பல. நரம்புகள் பலமடைகின்றன; அதனால் தேகச் சுறுசுறுப்புண்டாகிறது; முக்கிய அவயவங்களான கண், காது ஆகிய இவைகள் எப்போதும் நன்னிலையில் இருக்கும்; ஜீரணக் கருவிகள் கேடுறாமல் நன்னிலையில் இருக்கும்; நோயென்பதே அணுகாது; தேகத்தின் பல பாகங்களும் நல்ல வளர்ச்சியை அடையும்; அதனால் ஆயுளும் நீடித்திருக்கும்; நல்ல மனோநிலை ஏற்படும்; மூளையும் பரிசுத்தமாய் வளர்ச்சியடையும்; மனநிம்மதியும், தன்னடக்கமும் தைரியமும், பெருந்தன்மையும், இரக்கமும் உண்டாகும்; நல்ல எண்ணங்கள் உதிக்கும்; உயர்ந்த காரியங்களில் பிரவேசிக்க உற்சாகமுண்டாகும்; கடவுள் பக்தியுண்டாகும்; இன்னும் ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளும் நன்னிலையில் இருக்கும்.

ஆதலின் ஒவ்வொருவரும் கலியாணமாகுமுன் ஸ்திரீ சேர்க்கையின்றிப் பிரமச்சரிய விரதத்தை யனுஷ்டித்துப் பரிசுத்தமா யிருந்துவருவது பலவகையிலும் நன்மை பயப்பதாகும்.

சிலர், சில துர்ச்செய்கைகளாலேயே தங்கள் பிரமச்சரிய விரதத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அந்தக் கெட்ட செய்கைகளை விட்டு, பிரமச்சரியத்திற்குரிய கிரமங்களை அனுசரிப்போர் ஒரு போதும் அவ்விரதத்தினின்றும் நழுவ மாட்டார்கள். ஆதலின், அவர்கள் அனுசரிக்கவேண்டிய கிரமங்களையும் விளக்குவாம்: கலியாணத்திற்குமுன் ஸ்திரீ சேர்க்கையின்றிப் பிரமச்சரியத்திலிருக்க விரும்புவோர் புகையிலையை அடியோடு ஒழித்துவிட வேண்டும்; போதையை யுண்டு பண்ணத்தக்க கள், சாராயம், கஞ்சா, முதலான லாகிரி வஸ்துக்களை விட்டொழிக்கவேண்டும்; இரவில் அகால போஜனம் செய்பக்கூடாது; அளவுக்கு மீறிய உணவை உட்கொள்ளலும் கூடாது; தித்திப்புப் பண்டங்களையும், கற்கண்டு, சர்க்கரை முதலியவற்றையும் அதிகமாக உபயோகித்தல் கூடாது; வெள்ளை ரொட்டி மலச்சிக்கலை யுண்டாக்கக் கூடியதாயிருப்பதால் அதைத் தள்ளிவிட வேண்டும்; பன்றி இறைச்சி, கொழுப்புச் சம்பந்தமான வேறு இறைச்சி வகைகள், உப்புக்கண்டங்கள், ஊறுகாய்த் தினுசுகள், நண்டு நத்தைகள், மசாலையிட்ட இறைச்சிகள் ஆகிய இவைகளை உட்கொள்ளல் கூடாது; உப்பை அதிகமாக உபயோக்கிக்கக்கூடாது; மிளகு, கடுகு, இலவங்கம், ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, ஏலக்காய், சோம்பு, கசகசா, இலவங்கப்பட்டை ஆகிய இவைகளையும் உட்கொள்ளல் கூடாது; பசையுள்ள வஸ்துக்களையும், வழவழப்பான பண்டங்களையும் நீக்கவேண்டும்; தேயிலைப் பானத்தையும், காப்பிப்பானத்தையும் பருகுதல் கூடாது; சாகோலேட் முதலியவைகளையும் உட்கொள்ளக்கூடாது; தேகத்திற்கு அதிக உஷ்ணத்தைத்தரும் ஆடைகளை அணி

பிரம்மச்சரியத்தைப் பரிசுத்தமாய் அனுஷ்டிக்க வேண்டியதற்குச் செய்யத்தக்கவை.

யக்கூடாது; சோம்பேரித் தனத்தையும், மனோவியாகூலங்களையும் அறவே அகற்றிவிட வேண்டும்; பட்சிகளின் ரோமங்களால் ஆன படுக்கைகளிலும் மிருதுவாயிருக்கும் படுக்கைகளிலும் படுக்கக்கூடாது; படுக்கையின்மேல் அளவுக்குமீறின துணிகளை விரித்துப் போட்டுக்கொண்டு சயனித்தலும் கூடாது; படுக்கை யறைகளில் போதுமான காற்றும் வெளிச்சமும் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்; காலையில் தூக்கத்தினின்று விழித்துக்கொண்ட பின்னரும் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டிருப்பது கூடாது; கெட்ட நடவடிக்கைகளைக் கொண்டுள்ள சிநேகிதர்களுடன் சகவாசம் செய்யக்கூடாது; மனோதிடமில்லாமல் இருத்தலுங்கூடாது; தேகத்தை அழுக்குடன் வைத்துக் கொண்டிருப்பதும் கூடாது; காமக்கிளர்ச்சியை உண்டாக்கத் தக்க மருந்துகளை உட்கொள்ளக் கூடாது.

ஆகாரத்தை அளவுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்; அதிகமான உப்பு, புளி, காரம் ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்த கூட்டுவர்க்க ஆகாரங்களைக் கூடியவரை நீக்கி இயற்கைத் தனி ஆகார வஸ்துக்களையே பெரும்பாலும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்; ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை தான் சாப்பிடவேண்டும்; அதற்குமேல் சாப்பிடக்கூடாது; குறித்த நேரந்தவறாமல் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்; காமக்கிளர்ச்சியைக் கிளப்பிவிடக் கூடிய ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளக் கூடாது; பழங்களைப் புதியனவாக உட்கொள்ளவேண்டும்; பழங்களை வெயிலில் போட்டு உலர வைத்து அப்பழங்கள் கிடைக்காத காலங்களில் உட்கொள்ளுதல் நன்றாம்; உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணி, கேபேஜ் (Cabbages) முதலியவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும்; கீரை வகைகளை உபயோகிப்பது நலம்; பாலைக் குறைந்த அளவாகப் பருகவேண்டும்; அதிகமாகக் குடிக்

கக் கூடாது; பாலேடு, வெண்ணெய், மோர் ஆகிய இவை களைக் கொஞ்சமாக உட்கொள்ள வேண்டும்; உட்கொள்ளு முன் அவை கெட்டுப் போகாமலிருக்கின்றனவா வென்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்; மாமிச உணவை அடியோடு நீக்கி விடுதல் மிகவும் நன்றும்; அப்படி நீக்க முடியாதவர் கள் மிகவும் கொஞ்சமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்; உணவு சாப்பிட்ட பின் வேறு எந்த வஸ்துவையும் உட் கொள்ளக்கூடாது; காலையில் எழுந்தவுடன் மலத்தைக் கழிப்பதை முதல் வேலையாகக் கொள்ளல் வேண்டும்; கூடு மானால் படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்னும் மலக்குடல் களைச் சுத்திசெய்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் செல்வதும் நன்றும்; படுக்கையில் சாதாரண தலையணைகள் தவிர வேறொன்றையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. இரவில் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்குள் நித்திரை கொள்ளவேண்டும்; படுக்கையறை பகற்காலங்களிலும், இராக்காலங்களிலும் காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமும் தாராளமாய்ச் செல் லக் கூடியதா யிருக்கவேண்டும்; தினந்தோறும் காலையில் குளிக்கவேண்டும்; அத்துடன் சூரியனுடைய உஷ்ணம் மேலே படும்படி கொஞ்சநேரம் வெயிலில் தேகத்தைக் காட்டவேண்டும்; ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளும் நேரங் கள் தவிர மற்ற நேரங்களில் தேகத்துக்கும் மூளைக்கும் வேலை கொடுக்கவேண்டும்; தினமொன்றுக்குச் சுமார் ஐந்து மைல் தூரம் நடக்கவேண்டும்; மனோநிடத்தை விருத்தியாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இவைகளுடன் எல் லாவற்றையும் படைத்துக் காத்தழிக்கின்ற பரம்பொரு ளின் குணாதிசயங்களை வாயால் வாழ்த்தி, மனதால் நினைத் துத் துதிக்கவேண்டும்.

இதுவரையில் நாம்சொன்ன கிரமங்களின்படி பிரமச் சாரியா யிருப்பவன் நடப்பானேயாகில் அவன் தேக சுகத்

தையும், மனோ நிம்மதியையும் அடைவன். அவன் மனத்தில் காம இச்சை யுண்டாகாது, அவன் திடசித்தத்தோடு, கலியாணமாகும் வரையில் ஸ்திரீ சேர்க்கைக் கிடங்கொடாமல் தேகக்கட்டோடிருந்து தனக்குத் தகுதியான குமரியை மணஞ்செய்து கொண்டபின் இணையற்ற இன்பத்தை அடைவான்; நற்சந்ததிகளைப்பெற்றுப் பேரானந்தமெய்துவான். இத்தகைய பிரமச்சரியத்தைக் கொள்பவர்கள் இல்லறத்தை அடைய விரும்பாமல் துறவறத்தை அடைய விரும்பினும் எவ்வித சிரமமுமின்றி அத்துறவொழுக்கங்களை அனுசரித்துத் தவஞ்செய்து முத்தியையும் அடையலாம். இந்தப் பரிசுத்தமான பிரம்மச்சரிய விரதம் இவ்வாறு இருவகையிலும் நலஞ் செய்யக் கூடியதாயிருப்பதால், ஒவ்வொருவரும் கலியாணமாகுமுன் இதை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

அளவுக்குமீறிய புணர்ச்சியால் நேருங்கேடுகள்.

ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாருள்ளும் அநேகர் புணர்ச்சி சம்பந்தமான விதிகளை அறியாதவர்களாயிருக்கிறபடியால் அவர்கள் அறிவாளிகளாயிருந்தாலுஞ்சரி, அறிவற்றவர்களா யிருந்தாலுஞ்சரி, சிற்றின்ப விஷயங்களில் அளவுக்கு மீறிப் பிரவேசிக்கிறார்கள். அதிக பாலியத்தில் கலியாணம் பண்ணிக்கொண்டு சிற்றின்ப சுகங்களில் உழல்பவர்களைக் காட்டிலும் இவ்வாறு மிதமிஞ்சிய சம்போகம் செய்பவர்கள் அளவுக்கு மீறிய கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். புதிதாக ஒரு பெண்ணைக் கலியாணஞ் செய்துகொண்ட சிலர், சேர்க்கையின் கிரமங்களைச் சிறிதும் கவனிக்காது தினமொன்றுக்கு இரண்டல்லது மூன்று தடவைகளுக்குமேல் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். முன் ஒரு அத்தியாயத்தில் ஒருதுளி தாதுவானது ஏறக்குறைய எண்பது துளி இரத்தத்தைக் கொண்டதா

கும் என்று சொன்னது அன்பர்களுக்கு ஞாபக மிருக்கலாம். அதைக்கொண்டு அளவுக்கு மீறிச் சிற்றின்பச் சேர்க்கையை விரும்புவோர்க்கு எவ்வளவு இரத்தம் சேதமாகுமென்பதையும், அதனுல் தேகம் எவ்வளவு கேடடையுமென்பதையும் எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளலாம். சிலர் தேக சுகத்திற்கான நல்ல காற்று, ஆகாரம் முதலியவைகளைக் கூடக் கவனியாமல் சதாசர்வ காலமும் ஸ்திரீ சேர்க்கையிலேயே மூழ்கி உழன்று வருகின்றனர். அந்தோ! இவர்களுடைய அறியாமையை என்னென்று எடுத்துரைப்பது! இன்னும் இளம் பருவமுடைய வாலிபர்கள் பாலிய முறுக்கினுல் எதையும் கவனிக்காமல் ஸ்திரீ சம்போகத்திலேயே நாட்ட முடையவர்களா யிருக்கின்றனர். அதனுல்தான் அவர்கள் ஒட்டின கன்னங்களையும், உட் குழிந்த கண்களையும், எலும்புதெரியும்படியான இளைத்த சரீரத்தையும் கொண்டவர்களாய்க் காணப்படுகின்றனர். ஸ்திரீகள் இயற்கையிலேயே அதிகமான சம்போகத்தைத் தாங்கக் கூடியவர்களா யிருப்பதனுல் அவர்களுக்கு அதிகப்புணர்ச்சியால் அதிகமான கெடுதல்கள் நேரிடாவென்றும் ஆடவருக்கே கெடுதி யென்றுஞ் சிலர் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். எனினும் எல்லோருக்குமே மிதமிஞ்சிய போகத்தால் கெடுதியுண்டாகு மென்பதே சரியானது. அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சியால் நேரிடக்கூடிய கெடுதிகளை விளக்குவாம்:

மிஞ்சியபோகத்தால், முதலில் நரம்புகள் தளர்ச்சியடையும்; நரம்புகள் தளர்ச்சியையடைவதனுல் ஜீர்ண உறுப்புக்களாகிய இரைப்பை, கல்லீரல், மூத்திர கோசங்கள் ஆகிய இவைகள் கெடுதியடையும்; அதனுல் அஜீரணம் உண்டாகும்; பாரிசவாயு ஏற்படும். சன்னி, கைகால் பிடிப்பு ஆகிய இவ்வியாதிகளும், இன்னும் இவைகளைப் போலொத்த பிற வியாதிகளும், நேரிடும்; சுவாசகோசங்கள் தளர்ச்சி

யடையும்; அதனால் க்ஷயம், இருமல் முதலான வியாதிகள் சம்பவிக்கும்; கண் பார்வை மங்கும்; காது கேட்காமல் போய்விடும்; நாவில் ருசியில்லாமல் போகும்; மூளையி லுள்ள நரம்புகள் பலஹீனப்படும்; அதனால் ஞாபக சக்தி குறையும். இன்னும் நினைக்குஞ் சக்தியும், யோசனை செய்யும் சக்தியும் குறைந்துவிடும்; தீர்மானமான எண்ணங் களும், செயல்களும் இல்லாமல் போய்விடும்; காக்கை வலி யுண்டாகும்; நல்ல எண்ணங்கள் கெட்டுத் தீய எண்ணங்கள் உண்டாகும்; ஆன்மா பரிசுத்தமான நிலையில் இராது; அன்பு, மதப்பற்று, கடவுள் பக்தி ஆகியவைகள் மிதமிஞ் சிய ஸ்திரீ சேர்க்கை யுடையவனிடத்தில் இருக்கமாட்டா; அவனுடைய வளர்ச்சி குன்றும்; அதனால் அவன் அதிசீக் கிரத்தில் கிழத்தன்மையை அடைவான்: மனிதத்தன்மை யை இழந்து விடுவான்; அவனுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை கள், நோயுடனும், பலவீனத்துடனும், அங்கவீனத்துட னும், அற்பாயுசுடனுமிருக்கும்; அவன் மானிடஜன்மத்தை எடுத்ததினால் அடையவேண்டிய பயனை அடையாமல் நடைப்பிணமாயிருந்து இறந்து விடுவான். இன்னும், மிதமிஞ்சிய புணர்ச்சியால், ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பை இருக்கவேண்டிய இடத்திலிராமல் புரளும்; மலட்டுத் தன்மை, கருப்ப அழிவு, கருப்பைப் பிளவை, ஸ்தனப் பிளவை, குணக்கேடு, அதிக உபத்திரவமான பல வியாதி கள், தொத்து வியாதிகள், கிழத்தன்மை ஆகிய இவைக ளெல்லாம் உண்டாகும். ஆதலின், தேகசுகத்தோடு கூடி யிருக்க விரும்புவோர் மிதமிஞ்சிய புணர்ச்சியைக் கூடிய வரை நீக்கவேண்டும்; அதைத் தடுப்பதற்காக நாயகனும், நாயகியும் வெவ்வேறு படுக்கைகளில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்; இன்னும் வெவ்வேறு அறைகளில் படுத்துக் கொள்ளுதல் உசிதமாம். இஃது அநேகர்க்கு வியப்பாகத்

தோன்றும். ஆனால் சுகாதார விதிகளைக் கவனிப்பவர்க்கு மேற்கூறிய விதிகள் பொருந்தமானவை யென்பது புலப்படும். ஒரு மனிதன் தினமொன்றுக்குக் கெட்ட வஸ்துக்களாகிய பதினெட்டவுன்ஸ் கொண்ட தண்ணீரையும், முந்நூறு கிரெயின் கொண்ட கடின பதார்த்தங்களையும், நானூறு கிரெயின் அளவான கரியமல வாயுவையும் தேகத்திலுள்ள தோல்களின் வழியாக வெளிப்படுத்துகிறான். ஆதலின், ஆண், பெண் ஆகிய இருவரும் ஒரே படுக்கையில் படுப்பதனால் இவற்றின் மூலம் பற்பல கெடுதிகள் அவர்களுக் குண்டாகுமென்பது சொல்லாமலே விளங்கும். இன்னும் நல்ல கட்டுள்ள தேகத்தைக் கொண்டவர்கள், கட்டில்லாத தேகத்தைக் கொண்டவர்களுடைய பலத்தை வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். ஆகையால், இக்காரணத்தைக் கொண்டும், ஆடவரும், பெண்டிரும் ஒன்றாய்ப் படுக்கக் கூடாது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

ஆடவர்க்குத் தங்கள் மனைவியர் தவிர மற்றையர் சேரத் தகாதவர்களாவர். அவர்களை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஆடவர் விரும்பலாகாதென்று நீதி சாஸ்திரங்களும் வைத்திய நூல்களும் கூறுகின்றன. இவ்விதியைப் பெரும்பாலோர் மதித்து நடப்பதில்லை. பரஸ்திரீகளுடன்சேரவே தீவிரமுயற்சி செய்கிறார்கள்; இப்பேர்ப்பட்டவர் தீரா நோய்களுக்கு உள்ளாவதுடன் மறுமையில் ரௌரவாதி நரகங்களில் தள்ளப்பட்டுக் கஷ்டமுறுவார்கள். பஞ்சமாபாதகங்களில் பரஸ்திரீ கமனமும் ஒன்றெனப் பெரியோர்களால் கருதப்பட்டுவருகிறது. இன்னும் பரஸ்திரீகளை விரும்புவோனுடைய ஆயுளும் குறைந்துவிடும்; சீக்கிரத்தில் அவனுக்கு மரணம்வந்து சம்பவிக்கும். அவன் பரஸ்திரீகளை விரும்பிச் செல்லுங்

சேரத்தகாதவர்களின் சேர்க்கையாலுண்டாம் பயன்.

காலத்தில் தான் செய்யும் காரியத்தைப் பிறர் எங்கே பார்த்துவிடுகிருர்களோவென்ற பீதியைக்கொண்டு அங்குமிங்கும் பார்த்துக்கொண்டுதான் உள்ளே செல்வான்; அந்த அச்சத்தால் புணர்ச்சியிலேற்படும் சுகத்தையும் சரியானபடி அடையமாட்டான். இன்னும் பரஸ்திரீகமனமுடையவர்களை மற்றவர்கள் பார்த்து ஏளனஞ்செய்து நகைத்து அவமதிப்பார்கள்; அவர்களை ஸ்திரீகள், துஷ்டரென்றும், காமப்பித்துக்கொண்டவரென்றும்கருதி, அவர்கள் எதிர்ப்பட்டாலும் தங்களுடைய கற்புக்குப் பங்கம் வருமென்று அவர்கள்கண்ணிற்படாமல் மறைந்துவிடுவார்கள். பரஸ்திரீகளுடைய சேர்க்கையை விரும்பாதவனை பரதார சகோதரன் என்று பெரியோர் கொண்டாடுவார்கள்.

பரஸ்திரீகமனஞ் செய்வோர்களிற் சிலர் விலைமாதர்களின் நேயத்தையே மிகுதியும் விரும்புகின்றனர். அத்தகைய பரத்தையரின் சேர்க்கையுடைய அவர்கள், தங்களுடைய அருமையான தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்வதல்லாமல், முன்னோர்களும், தாங்களும் சம்பாதித்த பொருள்களையெல்லாம் வீண் வழிகளில் செலவிட்டுவிட்டு, இறுதியில் ‘அன்னமோ இராமச்சந்திரா’ என்று சொல்லிப் பிச்சையெடுக்கும் நிலைமைக்கும் வந்துவிடுவார்கள். அவர்கள் இவ்வாறு தாங்கள் கெடுவதுடன் தங்களைச் சேர்ந்தவர்களையும் கெடுத்து விடுகின்றனர். பரஸ்திரீகமனஞ் செய்பவர்களிற் சிலர், தங்களுடைய மனைவி மக்களை ஒரு சிறிதும் கவனிக்காமல் அந்தச் சோரநாயகிகளுடைய வீடுகளையே சொர்க்கலோகமெனக் கருதி அகங்களித்திருக்கின்றனர். மேலும் அவர்களுடைய சொந்த மனைவியர் தங்கள் தாய்வீட்டிலிருந்து பெற்று அணிந்துகொண்டிருக்கும் நகைகளையும் அவர்களிடமிருந்து பலவந்தமாகப்பிடுங்கிக்கொண்டுபோய்த் தாங்கள் நேசித்துவரும் பரஸ்திரீ

சருக்குக் கொடுத்துச் சந்தோஷமுறுகின்றனர். பின்னும் தங்கள் மனைவியர்க்கு அவர்களின் பெற்றோர்கள் நிலம் புலம் முதலானவைகளை ஸ்ரீதனமாகக் கொடுத்திருந்தாலும் அவற்றையும் விற்றுப் பணம் வாங்கிச் செலவுசெய்து விடுகின்றார்கள். பரஸ்திரீகளின் பொருட்டுக் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களைத் தொலைத்து விடுகின்றனர். அப் பரத்தையர்களுக்கு அவர்கள் எவ்வளவு பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்தாலும், அவர்கள் உண்மையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் அந்தக்காமுகர் விஷயத்தில் நடந்துகொள்ள மாட்டார்கள். பரஸ்திரீகள் தங்களை விரும்பி வருவோரிடம் பசை யிருக்கும் வரையில்தான் பொய் நேயங் காட்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களிடம் பணம் இல்லை யென்பது தெரிந்துவிட்டால் அவர்களை யாரோ எவரோவென்று ஏசுவார்கள்; பேசுவார்கள். அஃதவர்களின் இயற்கைக் குணமாம். "தேவடியாள் வீட்டில் கட்டிவைத்த யானையும் அவளுக்கே சொந்தம்" என்பதிலிருந்து அவர்களுடைய குணாதிசயங்கள் நன்கு விளங்கும். இவைகளை யெல்லாம் நோக்கியே நமது முன்னோர்கள் அவர்களுடைய சேர்க்கையை மனிதர் கனவிலும் நினைக்கக்கூடாதென்று கூறி யிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும் வேசையர்களுடைய கூட்டுறவைக் கொண்டுள்ளவர்கள், தங்கள் பிள்ளைகளை விருத்திக்குக் கொண்டு வரும் விஷயத்தில் கவனஞ்செலுத்தாமற் போய்விடுவதால் அப்பிள்ளைகளும் கெட்டுவிடுகிறார்கள். அவர்கள், தங்களை அடக்குவா ரில்லாததால், கல்வியில் விருத்தியடையாமல் சிறுவயது முதற்கொண்டே தீய காரியங்களில் பிரவேசித்து நாளாவர்த்தியில் பெருந் திருடர்களாகவும், கொலை பாதகர்களாகவும் ஆகிவிடுகின்றனர்.

இன்னும், வேசையர்களுடைய கூட்டுறவைக் கொண்

டுள்ளோர்களின் நடக்கையால், அவர்களின் மனைவியர்களும் கேட்டிற்குள்ளாகின்றனர். எவ்வாறெனில், அவர்கள் அழகும் இளமையும் பொருந்தியவர்களாயிருத்தலின் தங்கள் நாயகர் தங்களைக் கவனிக்காமற்போகவே இளமையில் அடையவேண்டிய இன்பத்தை அடைவதற்கேதுவின்றித் துன்புறுகின்றனர். அவர்களில் கற்பையே பெரிதாகக் கொண்டவர்கள் மாத்திரம் போக இச்சையை அடக்கிக்கொண்டு தங்களுடைய புருஷர்களின் செயலுக்கு வருந்தி, தங்கள் தலைவிதி அங்ஙனம் அமைந்ததென்று கருதித் தங்களுடைய எண்ணங்களை இறைவன்பால் செலுத்திக் காலத்தைக் கழிக்கின்றனர். சுகபோகங்களை அடக்கியாளக்கூடிய சக்தியைப்பெறாத மனைவிமார்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் காமவிச்சையைப் பரபுருஷர்களுடன் கூடித் தணித்துக்கொள்ளத் துணிந்து விடுகிறார்கள். இதற்கு ஆதிகாரணமானவர்கள் அவர்களுடைய நாயகர்மார்களே யாவர். சில நாயகிமார்கள் தங்களுடைய கணவர்மார்களை நல்வழியில் திருப்ப முயல்கின்றனர் அவர்களுடைய பிரயத்தனங்கள் சிற்சில சமயங்களில் பயனளிக்கின்றன. அவர்களுடைய புத்திமதிகளைக் கேட்டுக் கணவர்கள் நல்வழிக்குத் திரும்பிவிடுகின்றனர் சிலர் வேசையர்கள்மேல் கொண்ட காமப்பித்தினால், தங்களுக்கு நற்புத்தி கூறும் மனைவிகளை அடித்துத் துன்புறுத்துகின்றனர். இவ்வாறு திருமகளை ஒத்த ரூபலாவண்ணியங்களையும், கிளிமொழிகளையும், குயிலினுமினிய குரலையும் கொண்ட மனைவிமார்களை விட்டுப் பரஸ்திரீகளின் சேர்க்கையை விரும்புவோர்களின் அறியாமையை என்னென்று எடுத்துரைப்பது! பரஸ்திரீகமனம் செய்யும் பேதையர் இயற்கை அழகைக் கொண்டுள்ள தங்களுடைய மனைவிகளைக்கண்டு மகிழாமல் செயற்கை அழகுடன் விளங்கும் பரத்தையர்களின் வனப்



சேர்க்கைக்குரிய பெண்—பக்கம் 113.

யைக் கண்டு மயங்குகின்றவர்களா யிருக்கின்றனர். இன்னும் பரஸ்திரீகளின் சேர்க்கையைக் கொண்டவர்கள் ஈனம், மானம் ஆகிய இவைகளை விட்டவராகின்றனர். இன்னும் இவர்கள் சம்பந்தமாக வேறொரு விநோதச்செயலும் நடக்கின்றது. அதாவது யாதெனில், பரத்தையர் வீடுகளில் அல்லும்பகலும் வாசமாயிருப்பவர்களின் மனைவிமார்களிற் சிலர் தங்களுடைய கணவர்மார்களைத் தங்கள் வசப்படுத்திக்கொள்ள, அவர்களுக்கு மருந்திடுதல் என்ற ஒரு முறையைக் கையாளுகின்றனர். அதற்காக அவர்கள், பேதைப் பெண்களை ஏமாற்றித் திரியும் அநுபவமற்ற சில கற்றுக்குட்டி வைத்தியர்களிடத்திலும், மந்திரக்காரர்களிடத்திலும் அடுத்து மிகுந்த பணத்தை இரகசியமாகக் கொடுத்து, ஈடு மருந்துகளை வாங்கித் தங்கள் நாயகருக்கு ஆகாரத்தோடு சேர்த்து ஊட்டியும், வசிய மந்திரங்கள் செய்வித்தும் வருகிறார்கள். அவற்றால் அப் புருஷர்கள் வயிற்றில் தீரா வியாதிகொண்டும், பைத்தியம்கொண்டும் இறக்கிறார்கள். இவையெல்லாம் புருஷர் பரத்தையர் சேர்க்கை செய்வதாலன்றோ நேரிடுகின்றன.

சேர்க்கைக் குரியார் இன்ன விதமா யிருக்க வேண்டு மென்பது.

சேர்க்கைக்குரிய ஆண் பெண் ஆகிய இருவரும் அதற்குப் பொருத்தமான குணங்களோடு கூடியவர்களா யிருக்கவேண்டும்; அப்படி யில்லாவிட்டால் அவர்களுடைய சேர்க்கையால் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையே உண்டாகும். ஆதலின் அவர்கள் இருக்க வேண்டிய நிலைமைகளை இதன்கீழ் விளக்குவாம்.

முக்கியமாக ஸ்திரீயின் தேகத்தில் எவ்வித நோயும் இருக்கக்கூடாது; அவள் பரம்பரைவியாதிகளையும்.தொத்து வியாதிகளையும் கொண்டிருக்கக் கூடாது; நல்ல அமைப்

போடுகூடிய தேகத்தை யுடையவளா யிருக்கவேண்டும்; குழந்தைகளைக் காப்பாற்றக் கூடிய சக்தியுடன் கூடியவளா யும், இல்வாழ்க்கையின் இயற்கைகளை அறிந்தவளாயும், தேவதா பக்திகொண்டவளாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

ஆண்மகனும் தேகத்தில் ஒருவிதமான வியாதியையும் கொண்டிருக்கக்கூடாது; பரம்பரைநோய்களையும்,தொத்து வியாதிகளையும் கொண்டவனு யிருக்கக்கூடாது: நன்ருய் வளர்ச்சி யடைந்த தேகத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்; புகையிலை, கள், சாராயம் முதலான லாகிரி வஸ்துக்களை உட்கொள்ளாதவனு யிருக்கவேண்டும். கலியாணம்பண்ணு முன் மேற்கூறியபடி பிரம்மச்சரியத்தைப் பரிசுத்தமாக அனுஷ்டித்தவனும், தேவதா பக்தி கொண்டவனும் இருக்கவேண்டும். இவைகள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் சேர்க்கைக்குரிய ஆண், பெண் இருவரும் ஒருமனப்பட்ட வர்களா யிருக்கவேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

புணர்ச்சிக்கு உரியாராகாதார்.

தீராத நோய்களாலும், பரம்பரை வியாதிகளாலும், தொத்து வியாதிகளாலும் பீடிக்கப்பட்ட ஆண் பெண் இருபாலாரும், மனச்சோர்வடைந்த ஸ்திரீ புருஷர்களும், தேகத்தில் நல்ல இரத்த மில்லாதவர்களும், வெளுத்த முகமுடைய வர்களும், பூப்படையாதவர்களும், மாதத்தீட்டானவர் களும், பூரணகர்ப்பிணிகளாயுள்ளவர்களும், விதவை ஸ்திரீ களும் புணர்ச்சிக்கு உரியரல்லர் என்று வைத்திய சாஸ் திரங்கள் கூறுகின்றன.

பெண்களைச் சோதநாட்கள்.

இனிச் சம்போகத்திற்கு உரியனவல்லாத நாட்களை விளக்குவாம்; நம்முடைய சாஸ்திரங்களின் படி பிரதமை, அஷ்டமி, ஏகாதசி, சதுர்த் தசி, பௌர்ணமி, அமாவாசை ஆகிய இத் திதிகளிலும், பிதுர்க்களுக்குப் பிண்டப் பிரதானஞ் செய்

யும் நாட்களிலும், உபவாசமிருக்கும் நாட்களிலும், யாத்திரை அல்லது பிரயாணஞ் செய்யும் போதும், ஞாயிற்றுக் கிழமையிலும் சம்போகம் கூடாதென்று பெரியோர்களால் விலக்கப்பட் டிருக்கிறது. இதற்குரிய காரணங்களும் நம்முடைய சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட் டிருக்கின்றன. மேலே கூறிய திதிகளில் அமாவாசை, பௌணர்மி ஆகிய இந்நாட்களில் மனுஷர்களுடைய தேகத்தில் தண்ணீரானது அதிகமாகச் சேருகின்றது. ஆகையால் அத்தினங்களில் தாதுவானது மற்றத்தினங்களைக் காட்டிலும் அதிகத் தண்ணீருடன் வெளிப்படுகின்றது. அம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் சம்போகம் வைத்துக் கொண்டால் அதனால் பிறக்கும் குழந்தைகள் பலமற்றனவாயும். அங்கவீன முள்ளனவாயும், அவலக்ஷண முள்ளனவாயுமிருக்கும். மேலும் அவைகள் அற்பாயு ளுள்ளவைகளாயும் மாண்டுவிடும்.

சேர்க்கைக்குத் தகுதியான காலம்.

பெண்களுக்கு ஒரு தீட்டுத் தொடங்கி மறுதீட்டு வரை ஏற்படுங் கால அளவு முப்பது தினங்களாம். இந்த அளவு சரீரம் நல்ல நிலையிலுள்ளவர்களுக்குச் சரியாயிருக்கும்; மற்றவர்களுக்கு விகற்பப்படும். சரியான அளவாகிய முப்பது தினங்களில் மாதத் தீட்டான நாளிலிருந்து பதினறு நாட்கள்வரை பெண்கள் சேர்க்கைக்குரிய பக்குவத்தை அடைந்திருப்பார்கள். எனினும் அவற்றுள் நாம் முன்னேரிடத்திற் கூறியபடி ஸ்திரீயானவள் மாதத்தீட்டான நாள் தொடங்கி மூன்று தினங்கள் சேர்க்கைக்குக் கூடாவாதலால் அவற்றை நீக்கிவிடவேண்டும்; மீதியாயுள்ள பதின்மூன்று நாட்களிலும் முதல் நான்கு தினங்களை நீக்கிவிட்டு எஞ்சியுள்ள ஒன்பது தினங்களைப் போகத்திற்கு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்;

அவற்றிற்குப் பிற்பகுதியாயுள்ள பதினான்கு நாட்களில் புருஷனானவன் தன்னுடைய நாயகியின் இஷ்டமிருந்தால் மாத்திரம் அவளுடன் கலக்கவேண்டும். அமாவாசை, பௌர்ணமி ஆகிய இத்தினங்களில் புருஷனும், மனைவியும் கூடினால் விந்துவானது பலவீனப்பட்டு விடும்.

மேல் சேக்க்கைக் குரியனவாகக் கூறப்பட்ட தினங்களில் பதினோராவது தினத்திலும், பதின் மூன்றாவது தினத்திலும் நாயகனும், நாயகியும் கூடி அதனால் பெண் குழந்தை பிறக்குமானால் அது குலத்துக் கீனமான நடத்தையுள்ள தாயும், துஷ்டத்தனமுள்ள தாயு மிருக்குமென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

இன்ன நாட் சேர்க்கையில் இன்னகுழந்தை பிறக்கு மென்பது.

சேரக்கூடிய நாட்களில் இரட்டித்த நாட்களில் நாயகனும் நாயகியும் கலந்து கருப்பந்தரிக்கின், அது ஆண் குழந்தையாகவும், ஒற்றைப்பட்ட நாட்களில் கருப்பந் தரிக்கின் அது பெண் குழந்தையாகவும் பிறக்கும். இவையெல்லாம் அநுபவமாகப் பெரியோர்கள்கண்ட உண்மைகள்; மகரிஷிகள் இவற்றை நூல்கள் மூலமாக உலகத்தார்க்குபயோகப் படுமாறு வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். பிற்பகுதியாகிய மற்றப் பதினான்கு தினங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் கலந்தாலும் கூட கருப்பந்தரிக்காது என்று பெரியோர் கூறுகின்றனர். ஆனால், சில ஸ்திரீகள் அத்தினங்களிலும் கருப்பங் கொள்ளக் கூடியவர்களா யிருக்கின்றனர். மாதத்தீட்டிற்கு முன்னிருக்கும் நான்கு தினங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஒன்று கூடினாலும் கருப்பந்தரிக்கும் என்று சில நூல்கள் கூறுகின்றன.

இனி அறிவுள்ள சந்ததிகளைப் பெறுதற்குரிய மார்க்கங்களைப் பற்றி விளக்குவாம். அறிவுள்ள சந்ததிகளை அடைய வேண்டுமானால் நாயகனும் நாயகியும் ஒத்த அன்

பினராயிருக்கவேண்டும்; ஒரே விதமான எண்ணங்களை யுடையவர்களாயிருக்க வேண்டும்; அவர்களுடைய செயல்களும் ஒரு தன்மை யனவா யிருக்கவேண்டும்; தேகத்தின் தன்மையும் அதே மாதிரி ஒன்றுபட் டிருக்க வேண்டும். இவைகளெல்லாம் இங்ஙனம் அமைந்திருந்தால் அவர்களுக்கு அறிவுள்ள சந்ததிகள் கட்டாயம் ஏற்பட்டே தீரும். ஆனால் உலகத்திலுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களிற் பலர் இவைகளையெல்லாம் கவனித்து நடப்பதேயில்லை. எல்லா வற்றிற்கும் விதிகள் ஏற்பட்டிருப்பதைபோல் அறிவுள்ள சந்ததிகளை யடைவதற்கு விதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை அனுசரிக்காததனாலேயே தம்பதிகள் கெட்ட சந்ததிகளைப் பெறுகிறார்கள். நாயகனானவன் வேறு ஒரு ஸ்திரீயிடத்தில் அன்பு வைத்துக்கொண்டு தன் மனைவி யுடன் கூடினாலும், அதே மாதிரி நாயகியும் வேறு புருஷனிடத்தில் ஆசை வைத்துக்கொண்டு மன ஒற்றுமையின்றிப் புருஷனுடன் கூடினாலும் அவர்களுக்கு நற்சந்ததியுண்டாக மாட்டாது. இன்னும் கெட்ட சுபாவமுடையவர்களின் கூட்டத்தால் உண்டாகும் பிள்ளைகள் கெட்ட குணங்களை யுடையவர்களாகவே யிருப்பார்கள்; நற்குண முடையார் கூட்டத்தாற் பிறக்கும் குழந்தைகள் நல்ல சுபாவமுள்ள வர்களாகவே யிருப்பார்கள்.

அறிவுள்ள சந்ததிகளைப்பெறு மார்க்கம்.

ஆகவே சந்ததிகளை உண்டாக்கும் தம்பதிகளாகிய ஸ்திரீ புருஷர்கள், அவ்வாறு பிள்ளைகளை உண்டாக்குமுன் தங்களிடத்திலுள்ள துர்க்குணங்களையெல்லாம் விட்டு விட்டு நற்குணங்களைக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு நாயகனும், நாயகியும் தங்களுக்குப் பிறக்கும் ஆண் குழந்தை புதிய விஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்கும்

மேதாவி (Inventor) யாயிருக்கவேண்டுமென்று விரும்பி கரு உற்பத்தியாவதற்கு முந்தி அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துக்கொண்டும், பேசிக் கொண்டு மிருக்கவேண்டும்; ஆராய்ச்சி சம்பந்தமான புஸ்தகங்களைப் படித்துக்கொண்டும், இயந்திரங்களைக் கவனித்துக்கொண்டும், அவைகளைக் கழற்றிப் பூட்டிப்பார்த்து பரீசீலனை செய்துகொண்டும், அவைகளைப்போலொத்தவைகளைக் களிமண்ணால் செய்து கொண்டும், காகிதங்களில் படங்களாக எழுதிக்கொண்டு மிருக்கவேண்டும். இவைகள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டியது மனோதிடமாகும். அவர்கள் மனோதிடத்துடன் தாங்கள் விரும்பும்படியான குணங்களைக்கொண்ட குழந்தையைத் தங்களுக்கு அருளும்படி கடவுளைப் பிரார்த்தித்தல் வேண்டும். பிரார்த்தனையால் சாதிக்கக் கூடாத காரியம் ஒன்றுமில்லை. குழந்தை உற்பதியை விரும்பிக் கூடுகிறவர்கள், அந்நேரத்தில் எத்தகைய எண்ணங் கொள்கிறார்களோ அதேமாதிரியான குழந்தையே தான் அவர்களுக்குப் பிறக்கும். அதனால் தான் குழந்தை உற்பத்தியை விரும்பிக் கூடுகிறவர்கள் அக்காலத்தில் மனத்தில் எவ்வித கெட்ட சிந்தனையும் கொள்ளாமல் பரிசுத்த எண்ணங்களையே கொள்ளவேண்டுமென்ற விதியேற்பட்டிருக்கிறது. பரபுருஷனிடத்தில் இச்சையை வைத்துக்கொண்டு சொந்த நாயகனுடன் கூடிக்கலக்கும் ஸ்திரீக்குப் பிறக்கும் பெண்குழந்தையானது கற்பிழந்ததாயிருக்கும், ஆண் குழந்தை துர்நடத்தை யுள்ளவனாயிருப்பான். அதேமாதிரி புருஷன் தன் மனைவியுடன் கலக்குங் காலத்தில் கெட்ட எண்ணங்களைக் கொண்டிருந்தால் அவனுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் கெட்ட குணங்களை

எண்ணங்களின் படி குழந்தைகளை அடையும் மார்க்கங்கள்.

யுடையனவாகவே பிறக்கும். நல்ல அழகுள்ள சந்ததி களைப்பெற விரும்புவோர், அழகிற் சிறந்த படங்களைப் படுக்கை யறையில் மாட்டி வைத்திருக்கவேண்டும். சேர்க்கை காலத்தில் அவர்களுடைய எண்ணமானது அப் படங்களின் மேலேயே இருக்கவேண்டும். அப்படியிருந் தால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அத்தகைய அழகைக் கொண்டனவாகவே யிருக்கும்.

மனிதர் சேர்க்கை காலத்தில் எவ்விதமான சிந்தனையோ டிருக்கின்றார்களோ அதே விதமான குழந்தை தான் பிறக்குமென்பதற் குதாரணமாகப் பல கதைகளுண்டு. அவற்றுள் ஒன்றை இங்குக் குறிப்பிடுகிறோம். ஒரு குடி யானவனுடைய பெண் மிக்க அழகுடையவளாயிருந்தாள். அவளை ஒரு கனவான் கண்டு அவள்மீது இச்சைகொண்டு தன் விருப்பத்தை அவளிடம் தெரிவித்தான். அவள் கற் புடையாளாகையால் அவனுடைய துர்நடத்தைக்கு இணங்க வில்லை. அப்படி இணங்காமலிருந்தும்,அக்கனவான் அவள் மீது கொண்ட மோகத்தை விடவில்லை. எப்பொழுதும் அதே எண்ணத்துடனிருந்து வந்தான். அந்த எணணத் துடனே ஒருநாள் அவன் தன் மனைவியுடன் கூடிக்கலந் தான். அவளுக்குக் கருத்தரித்துக் குழந்தைபிறந்தது. அப்படிப் பிறந்த குழந்தை அந்த மனிதன் மோகித்திருந்த குடித்தனக்காரன் மகளைப்போலவே யிருந்தது.

ஆதலின் இங்குக் கூறிய விஷயங்களை எல்லோரும் கவனித்து நன்மார்க்கங்களை அனுசரித்து நற்சந்ததிகளைப் பெற்றின்புறுவார்களாக.

மேற்கூறியபடி நற்சந்ததிகளுண்டாவதற்குத் தம்பதி களின் உடம்பு நல்ல நிலையிலிருக்கவேண்டியதும் முக்கிய மாதலால் அதற்குத்தக்க ஆகாராதிகளை அவர்கள் உப

யோகிக்க வேண்டும்; ஆதலின் அவைகளைப் பற்றியும் இங்கு விவரிப்பாம்.

தேகத்தை நல்ல நிலையில் வைக்கத் தக்க உணவு வகைகள்.

மனிதர் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகளில் அவர்களுக்கு நல்ல தேகக் கட்டையும், அழகையும், தேஜஸையுந் தரத்தக்கவை, காய், கனி, கிழங்கு, கீரை முதலியவற்ருலாகும் உணவுகளே.

இவைகளைப்பற்றிச் சில விஷயங்களை ஆடம் ஸ்மித் (Adam Smith) என்பார் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்ருர். அவைகளாவன:—

"பிரிட்டிஷ் இராஜ்யங்களில் உள்ள ஸ்திரீகளில் மிகுந்த தேகக்கட்டும், அழகுமுள்ளவர்கள் ஐர்லாந்தைச் சேர்ந்த கீழ்ஜாதி ஸ்திரீகளேயாவர்; அவர்கள் பெரும்பாலும் உருளைக்கிழங்கையே உணவாக உபயோகிக்கிருர்கள். இங்கிலாந்திலுள்ள லங்காஷையர் (Lancashire), செஷையர் (Cheshire) ஆகிய மாகாணங்களிலுள்ளவர்கள் ஆகாரமாக உருளைக் கிழங்குகளையும், மோரையும்தான் பெரும்பான்மையும் உபயோகிக்கிருர்கள். அதனுல் அவர்கள் இங்கிலாந்திலுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அழகிற் சிறந்தவர்களாகவே இருக்கின்றனர்" என்பவைகளே.

இன்னும் ஐரோப்பா கண்டத்தைச் சேர்ந்த விவசாயிகளில் பெரும்பாலோர் சைவ உணவை (Vegetarianism) உட்கொள்பவர்களாயிருக்கின்றனர். இந்துக்கள், பாரசீகர்கள், பௌத்தர்கள், சீனுக்காரர்கள், ஜப்பானியர், மற்றுமுள்ள ஆசியாக்காரர்களுள்ளும் பெரும்பான்மையோர் சைவ உணவுண்பவர்களாகவே யிருக்கிருர்கள். பண்டைக்கால எகிப்தியர்களும், பாரசீகர்களும் சைவ உணவையே மிகுதியும் அருந்திவந்தனர்; இப்போதுள்ள எகிப்தியர்களும், நீக்ரோவர்களும்கூட சைவ உணவையே



ஆகார வகையால் அழகுபெற்ற மாது—பக்கம் 120.

உட்கொள்கின்றனர். இவ்வாறு சைவ உணவை முன் உண்டு வந்தவர்களெல்லோரும் அழகுடையவர்களாகவும், பலசாலிகளாகவுமே யிருந்து வந்தார்கள்; இப்போதுண் பவர்களும் அவ்வாறே யிருந்து வருகிறார்கள் ; இப்போதுள்ள நீக்ரோவர்களும் பலத்தில் பேர்போனவர்களாய் விளங்குகிறார்கள். சைவ உணவைக் கைவிட்டவர் பலமிழந் தவராவர்; கிரேக்கரில் ஸ்பார்த்தியர் (Spartans) என்னும் வகுப்பார் முன் சைவ உணவையே உண்டு வந்தார்கள். அதனால் வீரபுருஷர்களாய் விளங்கினார்கள்; பின்னர் அவர்கள் சைவஉணவைவிட்டு மாமிசபோஜனத்தைக் கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள்; அதனால் அவர்களுக்கு வீரங் குன்றிப் போயிற்று. பண்டைகாலத்திலிருந்த வெற்றிகளை அடைந்த கிரேக்கப்படைகளும்,ரோமன்படைகளும் சைவ உணவையேதான் சாப்பிட்டு வந்தன. அவர்களுள் சாமர்த்தியம்பொருந்திய விளையாட்டுக்கள்,தேகாப்பியாசங்கள் ஆகிய இவைகளைச் செய்ய நியமிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் சைவ உணவுகளே கொடுக்கப்பட்டு வந்தன. அதனால் அவர்கள் வீரப்பொருந்திய அதியற்புதமான செயல்களையெல்லாம் செய்து வந்தார்கள். பின்னர் அவர்களுக்கு மாமிச ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டது. அதனால் அவர்கள் அறிவீனர்களும், சோம்பேறிகளுமாய் விட்டார்கள். இங்குக் கூறியவற்றால் மாமிச ஆகாராதிகள் அறிவீனத்தையும், சோம்பேறித் தனத்தையும், அழகின்மையையும் உண்டாக்குமென்பதும், சைவ உணவுகள், பலத்தையும், வீரத்தையும், அழகையும் உண்டாக்குமென்பதும் தெளிவாம். இந்தக்கிரமத்தை யனுசரித்து உலகத்திலுள்ள மக்களில் சுமார் முக்கால்வாசிப் பேர்கள் சைவ உணவை உட்கொள்ளுபவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

சைவவுணவு மிகுதியும் வீரத்தை யுண்டாக்கு மென்பது.

அவர்களுக்குத் திடகாத்திரமும், நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், சிறந்த அழகும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

ஆகவே, நல்ல தேக அமைப்போடு மணவாழ்க்கை இன்பத்தை அனுபவித்து நற்சந்ததிகளைப் பெற்றின்புற விரும்புவோர் சைவ உணவை உபயோகித்து வருவது நலம். மாமிச உணவை விடுவது மிகவும் சிறந்ததாகும். அங்ஙனம் புலாலுணவை விடுவதால் கொலைதவிர்த்த புண்ணியமும் ஏற்படும்; ஜீவகாருண்யமும் ஏற்படும். 'கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி, எல்லா உயிரும் தொழும்' என்றபடி அங்ஙனம் புலாலை நீக்கியவர்களைச் சகல உயிரும் கைகூப்பி வணங்கும். ஆதலின், எல்லோரும் சைவ உணவைக் கைக்கொள்வார்களாக.

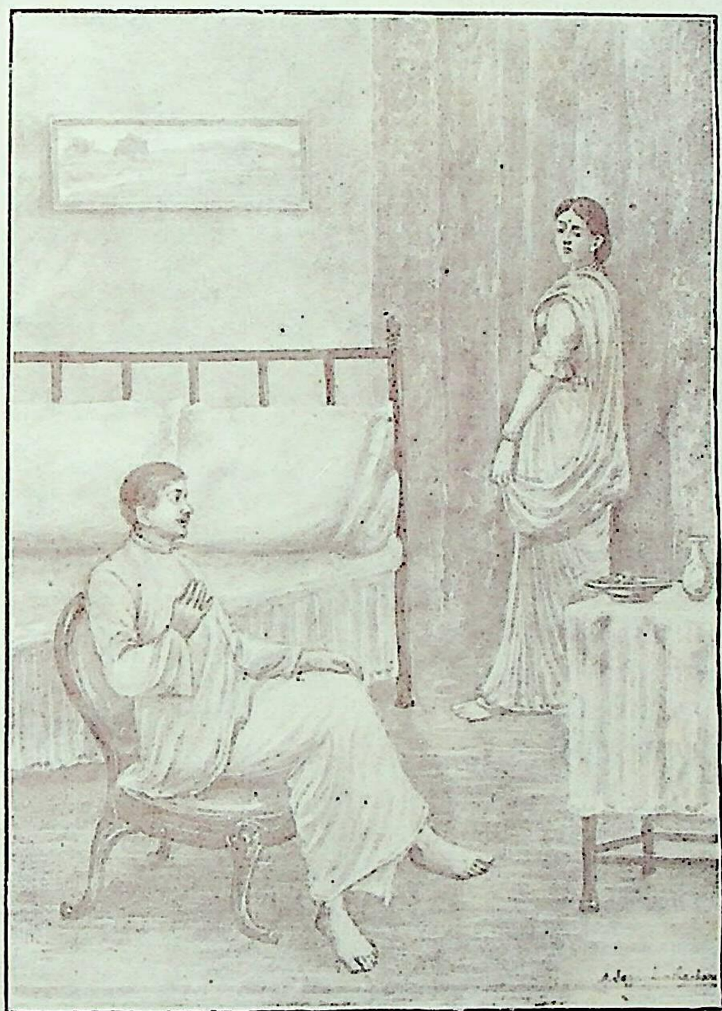
பெண்களைக் கூடுவோர், முதலில் அவர்களை மகிழ்வித்தே கூடவேண்டுமாதலின், நான்கு பருவப்பெண்களையும், நான்கு ஜாதிப் பெண்களையும் களிப்புறச் செய்யும் மார்க்கங்களையும் இனிக்கூறுவாம்:

பெண்களில் நான்கு பருவமுண்டென்றும், நான்கு வகுப்புண்டென்றும் முன் கூறியிருக்கிறோம். பாலை, தருணி, பிரௌடை, விருத்தை என்பன நான்கு பருவங்களாம். பத்மினி, சித்தினி, சங்கினி, அத்தினி என்பன நான்கு வகுப்புக்களாம்.

நான்கு பருவமாதர்களில் பாலைப்பருவமுடைய பெண், வாசனை மிகுந்த மலர்மாலை, சந்தனக்குழம்பு, தாம்பூலம், இனிய கனிவர்க்கங்கள் ஆகியவைகளில் பிரியமுடையவளாயிருப்பாளாகையால் அவளை விரும்புவோர் அவளுக்கு அவைகளைக்கொடுத்துச் சந்தோஷமுண்டாகும்படி செய்து அவளுடன் கூடவேண்டும்.

நான்கு பருவப் பெண்களை மகிழ்விக்கும் விதம்.

தருணிப் பருவமுடைய பெண், பலவகையான ஆபர



மனைவி பிணக்கும், நாயகன் சமாதானமும்—பக்கம் 122.

ணங்கள், வஸ்திரங்கள் ஆகிய இவைகளை விரும்பக்கூடியவளாகையால் அவளை விரும்புவோர் அவளுக்கு மேற்கூறியவைகளை வாங்கிக்கொடுத்து மகிழ்ச்சி உண்டாக்கி அவளுடன் கலக்கவேண்டும்.

பிரெளடைப் பருவமுடையவள் களிப்பிலும், லீலாவிநோதங்களிலும் ஆசைகொண்டவளாயிருப்பாளாகையால் அவளை விரும்புவோர், இப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களால் சந்தோஷப்படுத்திப் புணரவேண்டும். விருத்தை அன்பான இன்சொல்லுக்கும், பழமை பாராட்டுதலுக்கும் பிரியப்படுவாளாகையால் அவளை அச்செயல்களால் மகிழ்விக்கவேண்டும். ஆனால் இவளிடம் கலவித்தொழில் புரிவது பொருத்தமற்ற செயலாம்.

நான்கு ஜாதிப் பெண்களை மகிழ்விக்கும் மார்க்கங்கள்.

பத்மினி ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீயானவள் கணவனிடத்தில் அந்தரங்க பக்தியையும், விசுவாசத்தையும் கொண்டிருப்பதோடு தேவதா பக்தியையும் கொண்டிருப்பாளாகையால், அவளுக்குக் கடவுள் பக்தியை யுண்டாக்குகிற மதசம்பந்தமானவிஷயங்களை எடுத்துப் போதித்து, மதுரமான வார்த்தைகளைச் சொல்லவேண்டும்; உற்சாகம் உண்டாகும்படி நவரத்னக் கற்களாலும், தங்கத்தாலும் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்களை அணியவேண்டும்; குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்படியான பழவர்க்கங்கள், லாகிரியை உண்டாக்காத பழரசங்கள் ஆகிய இவைகளை வாங்கிக்கொடுக்கவேண்டும்; இவ்வாறு இவற்றைச் செய்வதால் அவள் மிக்க சந்தோஷமடைவாள். அதன்மேல் அவளுடன் கூடினால் அவள் திருப்தியடைவாள்.

சித்தினி ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீயானவள் அதிக ரூபலாவண்ணியத்துடன் இருப்பதோடு, மதுரமான பேச்

சுக்களிலும், இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சரச சல்லாப வார்த்தைகளிலும், மனோகரமான விநோதக் கதைகளிலும் விருப்பமுடையவளா யிருப்பாளாதலின், அவளை இன்சொல்லாலும், சரச சல்லாபமொழிகளாலும், விநோதக் கதைகளாலும் மகிழ்வித்துப் புணருதல் வேண்டும்.

சங்கினி ஜாதி ஸ்திரீயானவள் நகைகளிலும், விலையுயர்ந்த உடுப்புகளிலும், சிற்றின்பக்கதைகளிலும் விருப்பமுடையவளா யிருப்பாளாதலின், அவளுக்கு அவற்றால் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கி, அவளைக்கூடினால் அவள் திருப்தியடைவாள்.

அத்தினி ஜாதியைச் சேர்ந்தவள் சிற்றின்பத்திலேயே எப்பொழுதும் மூழ்கிக் கிடக்கக் கூடியவளாகையால் அவளுக்கு அதிகக் கலவியினாலேயே திருப்தியை உண்டாக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியவைகளைக் கவனித்து அந்தந்தப்பருவப் பெண்களிடத்தும், அந்த அந்த ஜாதிமாதரிடத்தும் அவ்வவர்களின் இயற்கைக்குத் தக்கபடி புருஷர்கள் நடப்பார்களாகில் நாயகிமார்கள். தங்களுடைய புருஷர்களிடத்தில் நீங்காத அன்புகொண்டவர்களா யிருப்பார்கள்; அங்ஙனம் இல்லாவிட்டால் அவர்கள் புருஷர்மீது வெறுப்புற்றுச் செய்யத்தகாத காரியங்களைச் செய்யத் துணிவர்.

நான்கு ஜாதி ஸ்திரீகளின் படுக்கைகள்.

பத்மினி ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீயானவள் நறுமணமுள்ள புஷ்பங்கள் பரப்பப்பெற்றதும், சந்தனம், அத்தர், பன்னீர் முதலான வாசனைத் திரவியங்கள் தெளிக்கப்பட்டுள்ளதுமான படுக்கையையே விரும்புவாள்.

சித்தினி ஜாதி ஸ்திரீயானவள் நல்ல பரிமளத் திரவியங்களோடு கூடிய இலவம்பஞ்சு மெத்தையின்மேல் சயனிக்கப் பிரியப்படுவாள்.

சங்கினி ஜாதி ஸ்திரீயானவள் அழகு, மிருதுத் தன்மை, வழவழப்பு ஆகியவைகளைக் கொண்டதும், பால் போல் வெண்ணிறமானதுமான படுக்கையின் மேல்தான் படுத்துக்கொள்ள விரும்புவாள்.

அத்தினியானவள் ஒருவிதப் படுக்கையையும் வேண்டாமல் வெறுந் தரைப் படுக்கையையே விரும்புவாள்.

நான்கு ஜாதிப் பெண்களும் இன்ன காலத்திற் கூடினால் திருப்தி கொள்வார்களென்பது.

பத்மினி, பதினைந்து திதிகளில் எத்திதியிலும் கூடினாலும் பிரியங்கொள்வாள்; விடியற்கால நேரக் கூட்டத்தில் இவள்விசேஷமாகச் சந்தோஷங் கொள்வாள்.

சித்தினியைத் தசமி, பஞ்சமி, துவிதியை, அஷ்டமி, சதுர்த்தி, துவாதசி, சஷ்டி ஆகிய இத்திதிகளில் இராத்திரி முதல் ஜாமத்தில் கூடினால் அவள் திருப்தியடைவள்.

சங்கினியைப் பிரதமை, திரயோதசி, ஏகாதசி, திரிதியை ஆகிய இந்நான்கு திதிகளில் இராத்திரி மூன்றும் ஜாமத்தில் கூடினால் அவள் மகிழ்ச்சிகொள்வாள்.

அத்தினியைச் சப்தமி, அமாவாசை, சதுர்த்தசி, நவமி, பௌர்ணமி ஆகிய இத்திதிகளில் இராத்திரி இரண்டாவது ஜாமத்தில் கூடினால் அவள் பிரியம் கொள்வாள்.

நான்கு பருவப்பெண்களில் சேர்க்கைக்குத் தகுந்தவர்களாகிய ஒன்று முதல் மூன்றுவரையுள்ள பருவப் பெண்களைக் கூடுதற்குரிய காலங்களில் பாலைப் பருவப் பெண்ணை ஐப்பசி, கார்த்திகையாகிய கூதிர் காலத்திலும், ஆனி ஆடியாகிய முதுவேனிற் காலத்திலும், தருணியை மார்கழி, தை ஆகிய முன் பனிக்காலத்திலும், மாசி, பங்குனி ஆகிய பின் பனிக்காலத்திலும், பிரௌடையை ஆவணி, புரட்டாசி ஆகிய கார் காலத்திலும், சித்திரை வைகாசியாகிய இளவேனிற் காலத்திலும் கூடல் நன்று.

ஸ்திரீகளுக்குக் காம விருப்பத்தை அதிகப் படுத்தக் கூடிய அமுத நிலைகள் உண்டு. மணவாழ்க்கையி லிருப் போர் கலவிசெய்யுங் காலத்தில் அந்த ஸ்தானங்களைத் தீண்டினல் மாத்திரமே இன்பம் ஜனிக்கும். ஆதலின் அந்த அமுத நிலையைப்பற்றிய விஷயத்தையும் சிறிது கூறுவாம்.

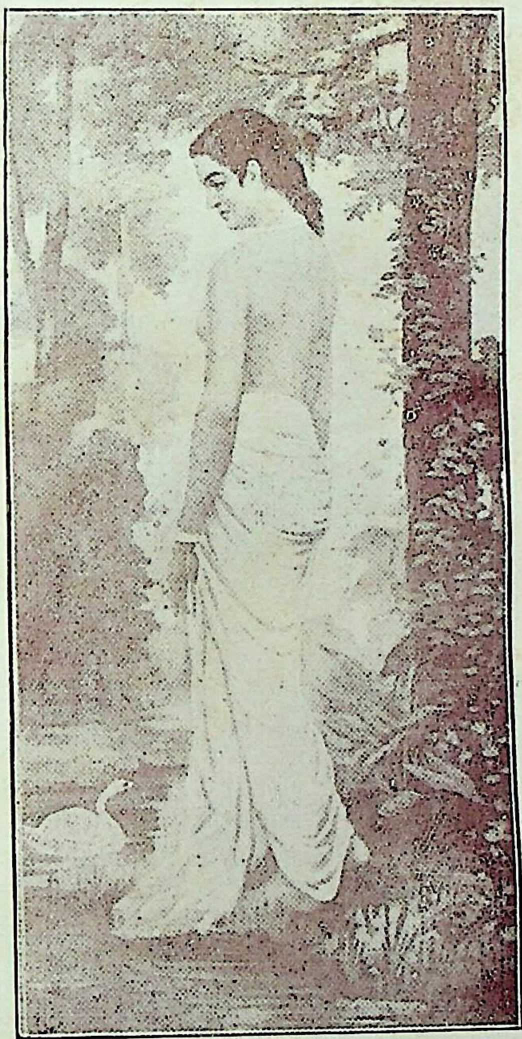
அமிர்த நிலை.

ஸ்திரீகளின் அவயவங்களில் ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு திதியில் இரகசியமாகக் காமக்கிளர்ச்சி அமைந்திருக்கின்றது நம் முன்னோர்கள் பூர்வ பட்சத்துப் பிரதமை முதல் பூரணை வரை ஒவ்வொரு திதியிலும் முறையே அமிர்த நிலையானது, இடம் பக்கக் கால் பெருவிரல், புறந்தாள், பரடு, முழந்தாள், அல்குல், நாபி, மார்பு, ஸ்தனம், கைம்மூலம், கழுத்து, கபோலம், வாய், கண், நெற்றி, உச்சி ஆகியவற்றில் அமைந்திருக்குமென்றும், அமரபட்ச பிரதமை முதல் அமாவாசை வரை ஒவ்வொரு திதியிலும் முறையே வலது உச்சி, நெற்றி, கண், வாய், கபோலம், கழுத்து, கைம்மூலம், ஸ்தனம், மார்பு, நாபி, அல்குல், முழந்தாள், பரடு, புறந்தாள், கால் பெருவிரல் என்னும் பதினைந்து இடங்களிலும் தங்கியிருக்கு மென்றும் கூறியிருக்கின்றார்கள். ஆதலின், புத்திமான்கள் அனுபவத்தால் இந்த ஸ்தானங்களை அறிந்து தீண்டிக் கலவிசெய்து இன்பமனுபவிப்பார்களாக.

அமிர்த நிலையும் அதைக் கண்டு பிடிக்கும் வழியும்.

சொந்த மனைவியின் சேர்க்கையால் தாது விருத்தியும், திரிதோஷ நிவாரணமும், பாபநாசமும், தேகக்கட்டும், வலிமையும், குளிர்ச்சியும், புண்ணியமும், மறுமையில் சொர்க்கலோகமுங் கிடைக்கும்.

சொந்த மனைவியின் சேர்க்கைப் பயன்.



அமுதநிலை காண்பதற்குரிய பெண்.
பக்கம் 126.

பாலைப் பருவப்பெண்ணைக் கூடுவோர்க்குச் சிறிது உஷ்ணமும், சந்தோஷமும், தீபன சக்தியும், தேகபலமும், தேகக்காந்தியும் ஏற்படும். யௌவனப் பருவப் பெண்களைச் சேர்வோர்க்குப் பஞ்சேந்திரியங்களுக்கு இன்பமும், சௌக்கியமும் ஏற்படும்; வாத, பித்த, சிலேஷ்ம நாடிகள் குற்றமின்றிச் சரியான நிலையில் இருக்கும்.

மேற்கூறிய மூன்று பருவப் பெண்களின் சேர்க்கையா லுண்டாம் பயன்.

பிரௌடைப் பருவப் பெண்ணின் சம்போகத்தால் ஞானமும், பசியும், காமக்கிளர்ச்சியு முண்டாகும்.

அன்றியும் ஆனி, ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி ஆகிய இந்நான்கு மாதங்களில் பதினைந்து தினங்களுக்கொரு தடவையும், சித்திரை, வைகாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை ஆகிய இம்மாதங்களில் மூன்று தினங்களுக்கொரு முறையும், மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி ஆகிய இம்மாதங்களில் பிரியமான எந்தச் சமயத்திலும் மேலேசொன்ன மங்கையரைக் கூடலாம் என்றும், அவ்வகைக் கூட்டங்களால் கெடுதி நேராதென்றும் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இவ்விதிகளை அநுசரித்து இவைகளின்படி ஒழுகிவந்தால் தேகத்திற்கு ஒருவிதமான கெடுதலும் ஏற்படாமல் தேகமானது சுத்தமான நிலையில் இருக்கும்.

காமாந்தகாரத்தில் மூழ்கிய ஸ்திரீயின் சம்போகத்தால் மந்த புத்தியும், சோம்பலும், அக்கினி மந்தமும், அரோசகமும், வாத சம்பந்தமான நோய்களும் உண்டாகும். நாடி சரியாயிராது.

காமவெறி கொண்டவளின் சம்போகப் பயன்.

மாதாந்தர ருதுவானதற்கு நாலாவது தினத்தில்

ஸ்திரீயானவள் மனமாசு அகற்றினவளாயும், தேக சுத்தமுள்ளவளாயுமிருந்து, தன் சுகத்தையும், புருஷனுடைய சுகத்தையும் கோரி ஆடையாபரண அலங்கிருதையாய்த் தன் கணவனுடைய பள்ளியறைக்குச்சென்று அவனுடன் கூடிச் சுகிக்கவேண்டும். அதனுல் உண்டாகும் குழந்தை ஆணுகில் தெய்வபக்தியுடனும், விசுவாசத்துடனும் இருக்கும்; பெண்ணுயிருக்குமானுல் கற்பை அணிகலனுகக்கொண்டு புருஷனிடத்தில் நீங்காத பக்தி விசுவாசத்துடன் விளங்கும். ஐந்தாவது நாள் இராத்திரியில் அவள் கூடிப்பிறக்கும் பெண்குழந்தை வேசித்தனத்தை யடைந்து தன்க்கு மிகுந்த அபகீர்த்தியையும் தேடிக்கொள்ளும். ஆருவது நாளில் அவள் கூடுவதனுல் பிறக்கும் ஆண் குழந்தை யாசகனுகித் தன் வாழ்நாள் முழுமையிலும் வறுமையிலேயே கிடந்துழலுவான். ஏழாவது நாளில் கூடுவதனுல் பிறக்கும் பெண் குழந்தையானது தன்னே மணந்துகொண்ட கணவனுடைய சம்ரட்சணையை விட்டுவிட்டு அயல் புருஷனுடன் சேர்ந்து வாழ்வாள். எட்டாவது தினத்தில் கூடிப்பிறக்கும் ஆண்பிள்ளேயானது பாக்கியத்தையும், தேவதாபக்தியையும் கொண்டு விளங்கும். ஒன்பதாவது தினத்தில் கூடிப்பிறக்கும் பெண் பிள்ளேயானது தேவதா பக்தியையும் கற்பையும், பரிசுத்தமான காரியங்களில் ஆசையையும், நல்வழியில் நீதி தவருது நடக்கும் இயல்பையுங் கொண்டிருக்கும். பத்தாவது இராத்திரியில் கூடிப்பிறக்கும் ஆண்பிள்ளே, பிறந்ததுமுதல் இறக்கும்வரை நல்லயோக திசையுடன் கூடினவனுபிருப்பான்; இன்னும் ஆண்மைத்தனம் மிகுந்தவனுயுமிருப்பான். பதினேராவது நாளில் கூடிப்பிறக்கும்பெண்பிள்ளேயானது நல்ல மதிப்பையும், கீர்த்தியையும் தன் குடும்பத்திற்குண்

பெண்கள் தீட்டான நாலாநாள் முதல் பதினுன்காம் நாள் வரை கூடுதலின் பயன்.



உண்மைக் காதலர்கள்—பக்கம் 129.

டாக்கும். பன்னிரண்டாவது நாளில் கூடுவதால் உற்பத்தியாகும் ஆண்பிள்ளை புண்ணியத்தையும், சிற்றின்பத்தையும், சௌக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும், நற்குணங்களையும் கொண்டிருப்பான். பதின்மூன்ருவது தினத்தில் கூடிப்பிறக்கும் பெண் பிள்ளையானவள் தன்னுடைய காதலை அடக்கி அதில் வெற்றி கொள்வாள்; பலரிடத்தும் மரியாதையாய் நடந்துகொள்வாள்; நெறிவழுவாமல் நல்வழியில் நிற்பாள்; இனிய குரலைக் கொண்டிருப்பாள்; சத்தியத்தையே பிரதானமாகக் கொண்டிருப்பாள். பதினான்காவது தினத்தில் கூடிப்பிறக்கும் ஆண்குழந்தை எல்லா விதமான நற்குணங்களையும், வரப்பிரசாதங்களையும், பாக்கியங்களையும் பெற்று இனிது வாழும். தம்பதிகள் மேலே கூறிய விதிகளை அநுசரித்து நடப்பார்களானல் அவர்களுக்கு நல்ல குழந்தைகள் உதிக்குமென்பதில் ஐயமின்ரும்.

காதலுங் காமமும்.

இதுவரை நாம் புணர்ச்சி சம்பந்தமான அநேக விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசிவந்தோம். அவ்விடங்களிலெல்லாம் ஒன்றியகாதல் இன்றியமையாததென்று கூறி வந்துள்ளோம். இஃதன்றிக் காமமென்னும் ஒன்றும் மனிதர்க்குள் நிகழ்கின்றது. இவ்விரண்டும் ஆசையையே குறிக்கும் எனினும் இரண்டிற்கும் மிகுந்த வேறுபாடுண்டு. ஆகையால், இனி அந்தக் காதலையும், காமத்தையும் பற்றிச் சிறிது விளக்குவாம்.

காதல் என்பது உள்ளன்பின் நெகிழ்ச்சியால் ஏற்படுவதாகும். காமமோ உள்ளன்பின்றி மிருகத் தன்மையான சேர்க்கை உணர்ச்சி காரணமாக நிகழ்வதாகும். காதல் காமத்தைப்போல் கண் அற்றதல்ல. ஆண்களுக்குக் காம உணர்ச்சியை யுண்டாக்கக்கூடியவை சிங்காரப் பெண்கள்

கூட்டமும் அவர்களைப்பற்றி நினைத்தலும், பேசலுமாகும். பெண்களுடன் அதிகமான சகவாசங் கொள்ளுதலும், அவர்களுடைய கூட்டத்தில் மூழ்கிக் கிடப்பதும் காம உ[illegible] யுண்டாக்கக் கூடியனவாம். இன்னும் ெ[illegible] ஆகாரவகைகளும், லாகிரி வஸ்துக்களும், அ[illegible] புஷ்டியை உண்டாக்கக் கூடியவைகளும் காமத்திற்குத் துணைபுரிவனவாகும். சிங்கார ரசம்பொருந்திய நாவல்களும் காமத்தைத் தூண்டத் தக்கனவாயுள்ளன. விநோத உடைகளும் காம உணர்ச்சிக்குத் துணை புரிகின்றன. தலையில் இயற்கையாயுள்ள மயிரைக் காட்டிலும் அதிகமான மயிரை வைத்துக் கொள்ளுதல் காம உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதாகும்' அதிகமான சூடும் காம உணர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. தூர்த்தர்களுடைய கூட்டுறவாலும் காம உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

காதலைப்போல் காமமானது நிலைத்திருக்கக் கூடியதல்ல. மின்னலைப்போல் தோன்றி யழியக்கூடியது. காதல் நன்மையை உண்டுபண்ணும்; காமம் கெடுதியை உண்டு பண்ணும்; காமத்தால் கெட்டவர்கள் எண்ணிறந்தோர். காமத்தின் கொடுமையையும், அதனால் கெட்டவர்களையும்,

'பைந்தொடியா ராசைநோய் கம்பீர மனிதரையும்
பதுமந் தன்னை
முந்திரவிக் கதிர்போல மிளிர்விக்கும் கனலிடியு
முனைக்கூர் வாளும்
வெந்தவிருப் புப்பொறியு மெனக்கொடிய
மனவேட்கை மேரு வொத்த
சுந்தரஞா னியர்தீரர் சூரரையெல் லாமிமைப்பிற்
றுரும்பு செய்யும்'

'பகையினை யாக்கலும் பாவ மாக்கலு
நகையினை யாக்கலும் நவையை யாக்க
திகைமன மாக்கலுஞ் சிறுமை யாக்க
நகைதரு காமத்தி னன்றி யில்லையே'
'காமத்தா லிந்திரன் கலக்க மெய்தி
காமத்தா லிராவணன் கருத் தழிந்தனன்
காமத்தால் கீசகன் கவலை யுற்றனன்
காமத்தா லிறந்தவர் கணக்கி லார்களே'

என்னும் செய்யுட்கள் விளக்கும்.

இன்னும் காமத்தால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளை அதிகப் புணர்ச்சி என்ற தலைப்பின் கீழ் விளக்கி யிருக்கின்றோம். அவைகளையும் கவனிக்க.

ஆகவே இத்தகைய காமத்தைவிட்டு, அன்பு மயமான காதலைக்கொண்டு மனைவியுடன் கூடி வாழ்தலே இன்ப வாழ்க்கையாம்.

குழந்தைகள் அவசியமா? என்பது.

இதுவரை நாம் கலவி சம்பந்தமான விஷயங்களைக்குறித்து எழுதி வந்தோம்; இனி அக்கலவி காரணமாய் ஏற்படும் குழந்தைகள் அவசியமா என்பதைக் குறித்துச் சிறிது விளக்குவாம்:—

கலியாணஞ் செய்துகொண்ட ஸ்திரீயானவள் குழந்தைகளைப்பெற்று அவைகளைக் காப்பாற்றுவதே அவள் அடையக்கூடிய பாக்கியங்களில் மகா முக்கியமானதென்றும், அப்பாக்கியத்தை விரும்பாதார் கலியாணஞ் செய்துகொள்ள யோக்கியதை யுடையவர்கள் அல்லர் என்றும் பெரியோர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். அன்பு நெகிழ்ச்சிக்குக் குழந்தைகள் இன்றியமையாதனவா யிருக்கின்றன. குழந்தையைப் பெற்று வளர்க்காதாரிடத்தில் அன்பு குறைந்தே

யிருக்கும். சம்போகத்தின் தாத்பரியங்களை உண்மையில் அறிந்தவர்கள் குழந்தைகளை ஒரு காலும் வெறுக்கமாட்டார்கள். குழந்தைகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் அநேகம். புணர்ச்சி சம்பந்தமான விதிகளைக் கவனித்துக் குழந்தைகளைப் பெறும் தாய்மார்கள் அழகையும், தேகசுகத்தையும், வயதையும் விருத்திசெய்துகொள்ளக் கூடியவர்களாயிருக்கிறார்கள். புணர்ச்சி விதிகளுக்கு மாறான வழியில் குழந்தைகளைப் பெறும் தாய்மார்கள் அழகையும், தேகசுகத்தையும், வயதையும் இழப்பார் என்பது திண்ணம். புருஷனையும் மனைவியையும் உண்மையான பந்தத்தில் கட்டுப்படுத்துவன குழந்தைகளேயாம். குழந்தைகள் பிறந்த பின் அவர்களுடைய அன்பு அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் உடம்பாலும் எண்ணங்களாலும் இரட்டைப் பிறவியைப் போலாகின்றனர். புருஷன் மனைவி ஆகிய இருவருக்கும் குழந்தைகளின் தொகைக்குத் தக்கபடி அன்பு வளர்ச்சி யடைகிறது. ஒருவன் அல்லது ஒருத்திக்கு எவ்வளவு கஷ்டமிருந்தாலும் அக்கஷ்டங்கள் எல்லாம் குழந்தைகளைக் கண்டவிடத்துச் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் பறந்தோடுகின்றன. சதிபதிகளின் சந்தோஷத்திற்குக் குழந்தைகள் முக்கிய காரணமா யிருக்கின்றன. இவைகளையெல்லாம் உத்தேசித்தன்றோ ஒருவரிடத்து ஒருவர் க்ஷேமம் விசாரிக்கையில் நிலம், புலம், பணம், அந்தஸ்து ஆகிய இவைகளைக் குறித்து விசாரிக்காமல் குழந்தைகள் எத்தனை என்பதை முதற்கேள்வியாகக் கேட்கின்றனர். இவைகளையெல்லாம் உத்தேசித்தன்றோ புகழேந்திப் புலவரும்,

"பொன்னுடைய ரேனும் புகழுடைய ரேனுமற்
றென்னுடைய ரேனு முடையவரோ—இன்னடிசில்
புக்களையுந் தாமரக்கை பூநாறுஞ் செய்யவாய்
மக்களையிங் கில்லா தவர்"

என்று மக்களைச் சிறப்பித்துக் கூறியுள்ளார். தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவரும்,

"குழலினிது யாழினி தென்பர்தம் மக்கள்
மழலைச்சொல் கேளாத வர்."

என்று கூறியுள்ளார்.

மேற்கூறியவைகளால் குழந்தைகளை அடையவேண்டியது அத்தியாவசியமென்பது விளங்கும். ஆனால் பெரும்பாலான ஸ்திரீகள் குழந்தைகளை அடைய விருப்பங் கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள். அதற்குப் பல காரணங்களுண்டு:—

ஒரு சாரார் குழந்தைகள் காமவிச்சைக்குத் தடையாயிருக்கின்றனவென்று கருதுகின்றனர். வேறு சிலர், குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்ப்பது கஷ்டமான காரியம்; ஆகவே குழந்தைகள் கூடாதென்று எண்ணுகின்றனர். பிரசவிக்கும்போது ஏற்படும் கஷ்டங்களை உன்னியும், கருப்பமாயிருக்கும்போது ஏற்படும் சங்கடங்களைக் கருதியும் சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் வேண்டாமென்கின்றனர். சிலர் இயற்கையிலேயே அவ்வுணர்ச்சியைப் பெறுதவர்களாயிருக்கின்றனர். குழந்தைகளைப் பெரும்பாலும் வெறுப்பவர்கள் தனவந்தர் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பெண்களாகவே இருக்கின்றனர். அவர்கள், தங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால் தங்கள் இஷ்டப்படி ஆடல், பாடல், சங்கீதம், நாடகம், ஊர்வம்பு இன்னுமிவை போன்ற பிற விஷயங்கள் ஆகிய இவைகளில் தலையிடமுடியாதென்று கருதுகின்றனர். அவர்களைப் பார்த்து மற்ற வகுப்புக்களைச்சேர்ந்த பெண்களும் குழந்தைகளை வெறுக்கத் தலைப்பட்டிருக்கின்றனர். இத்தகையவர்களை மனித வகுப்பில் சேராத ஒரு வகை மிருகங்களென்று ஒதுக்கித் தள்ளுதல் வேண்டும்.

ஆனால் சிறுத்த இடையுடையவர்களாய்ப் பிரசவ காலத்தில் இயற்கையிலேயே மரணத் துன்பமடையக் கூடி

கருப்பத்தைத் தடுத்தல்.

யவர்களும், மரணமே அடைகின்றவர்களும், நோயினுல் துன்புறுகின்றவர்களும் கருப்பத்தைத் தடுத்துக் கொள்ளுதல் முறைமையாகும்.

மேல்கூறியபடி காமவிச்சைக்குத் தடையாயிருக்கிறதென்று கருதியும், வேறு பல ஒழுங்கீனமாகிய காரணங்களாலும் கருப்பத்தை விரும்பாதவர்கள் அதைத் தடுப்பதற்குச் சில முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். அம்முறைகளையும், அவைகளால் தேகத்திற்கு நன்மை யுண்டாகின்றதா தீமையுண்டாகின்றதாவென்பதையும் விளக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. ஆதலின், அவற்றைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

கருப்பத்தைத் தடுப்போர்கள் தங்கள் ஆன்மாவையும், தேகத்தையும் கெடுப்பவர்களாகின்றனர். நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த பெர்பெக்ஷனிஸ்ட்ஸ் (Perfectionists) என்னும் ஒரு வகுப்பார் ஸ்திரீயுடன் சம்போகித்து, இந்திரியம் வெளியாகும் சமயத்தில் அக் கலவியினின்று நீங்கிவிடுகின்றனர். இவ்விஷயம் மிகவும் கண்டிக்கத் தக்கதாகும். அந்நேரத்தில் அவர்களுக்கு இந்திரியம் வெளியாகாவிட்டாலும் பின்னர் அது வெளியாகி விடுவது சர்வசாதாரணம். ஆதலால் அது கெடுதியை உண்டாக்கும். இன்னொரு முறையும் கருப்பத்தைத் தடுப்பதற்குச் சிலரால் கையாளப்பட்டு வருகிறது. அம்முறையானது சமீபகாலத்தில் ஏற்பட்டதன்று. எகிப்து மன்னர்களாகிய பேரோக்கள் (Pharaohs) காலத்திலிருந்தே இருந்து வருகிறது. அதாவது ஆண்குறிக்கு ரப்பர்ப் பையை அல்லது மெல்லிய பொன் இலையாலான பையைப் போட்டுக்கொண்டு ஸ்திரீயுடன் போகித்தலாகும். இதனுல் இந்திரியமானது ஸ்திரீயின் கருப்பாசயத்துக்குள் போகாது என்பது வெளிப்படை. ஆனுல்

இருவரும் விரும்பும் இன்பமானது இதனால் சிறிதும் ஜனிக்காது. இதனால் வேஜினு (Vagina) என்று சொல்லப்படும் யோனிக்கால்வாயிலுள்ள நரம்புகளுக்கு அதிகமான நமைச்சல் அல்லது எரிவந்தம் உண்டாகிறது. அதன்பயனுய் அது வீக்கங்கொண்டு பலவீனத்தை அடைகின்றது. இன்னும் கருப்பாசயத்தில் கட்டிகள் உண்டாகின்றன. பிற்காலத்தில் ஸ்திரீக்கு அதனால் எண்ணிறந்த கஷ்டங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இந்த முறையை ஒரு தடவை கையாண்டவர்கள் மறுபடியும் கையாளமாட்டார்கள் என்பது திண்ணம். சில ஸ்திரீகள் கருப்பங் கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக ஸ்பான்ஜ் (Sponge) என்னும் ஜலத்தைக் கிரகிக்கும் வஸ்துக்களையும், ரப்பர் அட்டைகளையும் கருப்பாசயத்திற்கு உபயோகிக்கின்றனர். அதனால் அவர்கள் விரும்பும் இன்பமானது ஏற்படாமல் போகின்றது. அவைகளைச் சரியாய் வைக்காவிட்டால் பாதகம் ஏற்பட்டே தீரும். சிலர் கருப்பத்தைத் தடுக்க இன்னொரு முறையையும் கையாளுகின்றனர். அதாவது வீட்டுக்கு விலக்கமான பதினுன்கு தினங்கள் கழித்துக் கலவிசெய்வதாம். இதனால் தீமையொன்றும் ஏற்படாது; ஆனுல் எல்லாருக்கும் இக்காலத்தில் கருப்பம் ஏற்படுவதில்லை என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஸ்திரீயானவள் சம்போகத்தில் கலக்காமல் அசைவற்றுப் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அவளுடன் புணர்ந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாதென்று சிலர் சொல்லி இதை அனுசரிக்கிறுர்கள். இதைப்பற்றி அபிப்பிராய பேதங்கள் உண்டு. இன்னும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீயுடன் கூடினுலும் கருப்பந்தரிக்காது என்ற எண்ணம் சில ஜனங்களிடத்தில் இருந்து வருகிறது. இது தவறுனதாகும். கருப்பத்தைத் தடுக்க இன்னொரு முறையும் வேறு சிலரால் அநுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அதாவது புணர்ச்சி முடிந்தவுடன்

கண்ணாடிப் பீச்சாங்குழலில் குளிர்ந்த ஜலத்தை ஊற்றி அதைக் கருப்பாசயத்துக்குள் போய்ப்படும்படி அடிப்ப தாம். இம்முறையைப் பொதுமக்கள் கூட்டத்தைச் சேர்ந் தவர்கள் (தாசிகள்) தாம் பெரும்பாலும் அநுஷ்டித்து வரு கிறார்கள். இச்செயலினால் கோரியபடி காரியம் நிறைவேறி னும் நிறைவேறும்; நிறைவேறாமற்போயினும் போம். இன் னும் இதைப்பற்றி அநேக முறைகள் பலராலும் கையாளப் பட்டு வருகின்றன. அவைகளையெல்லாம் விரிக்கப்புகின் பக்கங்கள் அதிகரிக்கும்; ஆதலின் இவற்றைப்பற்றிய விஷ யத்தை இவ்வளவோடு நிறுத்திவிட்டு மேற்செல்வாம். மேற் கூறப்பட்ட எல்லா முறைகளும் தேகத்துக்குப்பாதகத்தை யுண்டாக்கக் கூடியனவேயாம். ஆகவே ஸ்திரீ புருஷர்கள் அத்தகைய முறைகளைக் கைக்கொண்டிருந்தால், அவை களால் ஏற்படும் பாதகங்களைக்கருதி விட்டொழிப்பார்க ளென்று பெரிதும் நம்புகிறோம்.

புணர்ச்சியென்பது குழந்தைகளைப் பெறுவதற்காகக் கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டதாகும். அதற்கல்லாமல் காமவிகாரத்தை நீக்கிக்கொள்ள ஏற்பட்டதல்ல. ஆகவே விரும்பாதவர்கள் சம்போகத்தைக் கையாளாமல் இருத் தல் நலம். இதைவிட வேறு உசிதமான வழி ஒன்றுமில்லை.

அத்தியாயம்—8.

கருப்பமும் அதைப்பற்றிய விஷயங்களும்.

இதுவரையில் நாம் கலவிசம்பந்தமான விஷயங்களைக் குறித்தும், குழந்தைகளின் அவசியத்தைப் பற்றி யும், கருப்பத்தைத் தடுத்தலின் கெடுதியைப் பற்றியும் கூறிவந்தோம் இனி கருப்பத்தைப்பற்றிய பல விஷயங் களை எடுத்துக் கூறுவாம்.

ஆணும் பெண்ணுங் கூடுஞ்சமயத்தில் ஆண் மகனுடைய சுக்கிலமானது பெண்ணினுடைய கருப்பாசயப்பையில் போய்ச் சேரவேண்டும். அப்படிச் சேர்ந்தால் தான் கரு ஏற்படும். புணருங்காலத்தில் பெண்ணுக்கும் அவ்விஷயத்தில் மனவெழுச்சி உண்டாகவேண்டுமென்றும், அப்படியில்லாவிட்டால் கரு தரிக்கமாட்டாதென்றும் சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால் இவ்வபிப்பிராயத்துக்கு முரணாயும் காரியம் நடந்துவிடுகிறது. மருந்து வேகத்தின் காரணத்தாலும், வேறு காரணங்களாலும் ஸ்திரீயானவள் தன்னை மறந்து இருந்த காலத்தில் அவளுடன் புருஷன் புணர்ச்சி செய்ததினால் கருப்பம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு அநேக சான்றுகள் இருந்துவருகின்றன. புணர்ச்சியின்றி வேறு விதமான செயற்கையாலும் இந்திரியத்தை யோனிக் கால்வாயின் மூலமாகக் கருப்பையிற் சேரும்படி செய்து அதனாலும் கருப்போற்பத்தி ஏற்படச்செய்யலாம். இவ்விஷயம் மற்றதைப்போல் சர்வ சாதாரணமானதன்று.

கருவுண்டாகும் விதம்.

பலவீனங்காரணமாகவும், கர்ப்பாசய சம்பந்தமான நோய்கள் காரணமாகவும் இவ்வாறு செலுத்தப்படும் இந்திரியமானது கருப்பப்பையைச் சேராமல் வெளியேவந்து விடுதலும் கூடும்; ஆகையால் இம்முறையில் எல்லாமே பலனளிப்பது சந்தேகம்.

கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் கஷ்ட முண்டாவதற்குக்காரணம்.

சூல் அல்லது கருப்பங் கொள்ளுதல் இயற்கைக்குச் சிறிதும் மாறுபட்டதன்று; நோயற்ற தேகத்துடன் கூடிய ஸ்திரீபுருஷர்கள்கூடிக்கலந்தால் அவர்களுக்குக் கட்டாயம் பிள்ளைபிறக்கும். ஆனால் கருப்பங்கொள்ளும் ஸ்திரீகள் அக்கருப்பகாலத்தில் அதிகமான கஷ்டங்களுக்கும், நோய்களுக்கும் ஆளாகின்றனர்;இதைப்

பற்றிச் சிலர், 'பிள்ளை பிறப்பது சந்தோஷமான செய்கையாயிருக்க அதில் ஏன் இவ்வகைக் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன?' என்று ஒருகேள்விகேட்கக்கூடும் ஆதலின், அவை உண்டாவதற் கேற்பட்ட காரணங்களையும் விளக்குவாம்.

கருப்பப்பையில் போய்ச் சேர்ந்த கருப்புழுவானது தினேதினே தன்னுடைய பிரமாணத்தில் பெருகுகின்றது என்பது அனைவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். இன்னும் அப்புழுவானது தனக்குவேண்டிய ஆகாரத்தைக் கருப்பங் கொண்ட ஸ்திரீயிடமிருந்து உறிஞ்சுகிறது. அதனால் தான் கருப்பவதிகள் அமைதி யின்மையையும், கஷ்டத்தையும் அடைகிறார்கள். இன்னுஞ்சிலர் சரியான உணவுகளை உட்கொள்ளாத காரணம் பற்றியும் கஷ்டத்தை அனுபவித்தல் நேரிடுகின்றது. கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீகள் தங்களுக்கு மார்நோய் உண்டாகிறதென்று அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. அதற்குக் காரணம் என்னவெனில், கருப்பகாலத்தில் வயிறு, குடல்கள், குண்டிக்காய் (Kidneys) ஆகிய இவைகள் அளவுக்குமீறி வேலைசெய்ய வேண்டியவைகளாயிருக்கின்றன. ஆதலால் இருதயம் அதிகமாய் வேலைசெய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. அதனால் தான் அக்காலத்தில் அவர்களுக்கு மார்நோய் உண்டாகிறது. சரியான தேகக்கட்டைக் கொண்டவர் கருப்பங்கொள்வதைப் பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டுவதில்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ள அவயவங்கள் சமயத்துக்குத் தக்கபடி வேலையைச் செய்யக்கூடிய சக்தியைப் பெற்றிருக்குமாதலால், அவர்களுக்குக் கஷ்டம் அதிகமாக ஏற்படாது. இதனாலேயே சிலர் கருப்பகாலத்தில் எவ்விதமான கஷ்டத்தையும் அநுபவிக்காமல் சௌக்கியமா யிருக்கின்றனர்; மற்றவர்களோ சுகாதார முறைகளைச் சரியாய் கவனிக்காததினால் அநேக துன்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்

களில், சிலர் கருப்ப ஆரம்பமாதங்களில் வாந்தி எடுப்பது சர்வ சாதாரணமாயிருக்கிறது; இன்னும் சாப்பாட்டைத் தள்ளி விடுகின்றனர்; அளவுக்குமீறித் தண்ணீரைக் குடிக்கிறார்கள். இங்ஙனம் கஷ்டப்படும் ஸ்திரீகளில் ஒரு சிலருக்கு வைத்தியம் செய்வது பிரயோஜனத்தை அளிக்காது. பெரும்பான்மையான பேருக்கு வைத்தியஞ் செய்வதால் நன்மையு முண்டாகிறது. மேற்கூறிய கஷ்டங்களுக்குட் படும் ஸ்திரீகள் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும்; நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ள அறைகளில் வசிக்கவேண்டும்; சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். இம்மாதிரி இவற்றைச் செய்துவந்தால் வாந்தியெடுப்பது முதலிய துர்க்குணங்கள் நின்றுவிடும்.

கருப்போற்பத்திக் குரிய காலங்கள்.

மேனாட்டு வைத்திய சாஸ்திரிகள், கருப்பங்கொள்வதற்குத்தக்க மாதங்கள் ஆகஸ்ட், செப்டம்பர் மாதங்கள் என்றும், அம்மாதங்களில் கருப்பங் கொண்டால் மே மாதத்தில் குழந்தை பிறக்குமென்றும், அப்போது செடி கொடிகள் தழைத்து ஓங்கி வளர்ந்து புஷ்பித்திருக்குமென்றும், பக்ஷிகளும் தங்களுடைய இனிய குரல்களால் குழந்தையை மகிழ்வித்துக்கொண்டிருக்குமென்றும், அக்காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தையும் ஆரம்ப முதற்கொண்டே மகிழ்ச்சியில் ஈடுபட்டதா யிருக்குமென்றும் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

இன்னும் கருப்போற்பத்தி பகற்காலத்தில் ஏற்படுவது நலமென்றும், அதனால் அறிவுடனும், அழகுடனும், தேகவன்மையுடனுங் கூடிய சிசு உற்பத்தியாகுமென்றும், தம்பதிகள் கூடுதற்கான படுக்கையறை விசாலமாயும், காற்றோட்ட முள்ளதாயும், சூரிய வெளிச்சம் பாயும்படியான

தாயும் இருக்கவேண்டுமென்றும், ஸ்திரீயும்புருஷனும் மனமொருமித்தவர்களாய்க் கூடிக் கலக்க வேண்டுமென்றும், அவ்வாறு கூடுமுன் நற்சந்ததி யுண்டாகவேண்டுமென்று கடவுளைப் பிரார்த்திக்க வேண்டுமென்றும், கருப்போற்பத்தி மாதவிடாய் நின்றவுடனேதான் ஏற்படவேண்டுமென்றும், அப்படியானல்தான் பிறக்குங் குழந்தைகள் பாதகம் ஒன்றுமின்றி இருக்குமென்றும் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் உத்தேசித்துத்தான் நம்மவர்கள் கருப்போற்பத்தியை நற்சடங்குகளில் ஒன்றாகக் கருதி அதை நடத்தி வருகிறார்கள்.

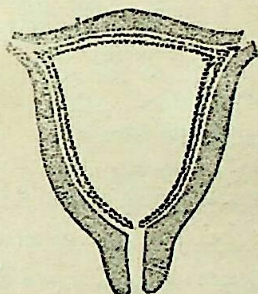
நம்மவர்கள் ஆடிமாதம் தவிர மற்ற மாதங்கள் எல்லாம் கருப்போற்பத்திக்குரிய மாதங்கள் என்று வரையறுத்துள்ளார்கள். அதன்படி அம்மாதத்தில் புதிதாகக் கலியாணமான ஸ்திரீ புருஷர்களை வேறுபிரித்து விடுகிறார்கள். ஆடிமாதத்தில் கூடி அதனல் கருப்பம் ஏற்பட்டால் சித்திரை மாதத்தில் குழந்தை பிறக்குமென்றும், சித்திரை மாதத்தில் வெயிலின் கொடுமை அதிகமா யிருக்குமாதலாலும், வேறு சில காரணங்களாலும் அக்காலத்தில் குழந்தை பிறந்தால் கெடுதிக் குள்ளாகுமென்றும் அம்மாதத்தில் குழந்தை பிறத்தற்கேதுவான ஆடிமாதக் கருப்போற்பத்தியை நீக்கியிருக்கிறார்கள்.

இலையுதிர் காலத்திலும், மழைக்காலத்திலும் பிறக்கும் குழந்தைகள், பனி, குளிர் ஆகியவை காரணமாகப் பெரும்பாலானநேரத்தைவீட்டுக்குள்ளேயே கழிக்கவேண்டியவைகளா யிருக்கின்றன என்றும், அக்காலங்களில் வீட்டின் அறைகள் வெளிச்சமின்றி யிருப்பதால் அக்குழந்தைகள் வெடுவெடுப்பான தன்மையையும் நோயையும் கொள்

கின்றன வென்றும், வசந்தகாலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு வெளியில் செல்லச் சந்தர்ப்பங்கள் தங்கு தடையின்றி இருப்பதால் அவைகளினுடைய சக்திகள் நன்ருய்ப் பலப்பட்டுக் குளிர்ச்சியைத் தாங்கக்கூடியனவாயும், நோய்களை அண்டவொட்டாமல் தடுக்கக் கூடியனவாயுமிருக்கின்றனவென்றும் ஆங்கிலேய நூல்கள் கூறுகின்றன.

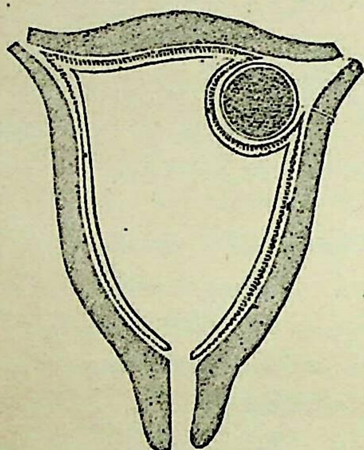
கருவும் அதன் உப அங்கங்களும்.

கருப்பாசயத்தில் சேர்ந்த கருவே சிசுவின் உற்பத்திக்கு முதற்காரணமாயிருக்கிறது. கருவானது கருப்பாசயத்திற் போய்ச்சேரக் குறைந்தது எட்டுத் தினங்களாகின்றன வென்று பிரபல வைத்திய சாஸ்திரிகள் அபிப்பிராயப் படுகிருர்கள். இக் கருவைச் சூழ்ந்து இரண்டு கவசங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று வெளிப்புறத்தில் இருக்கின்றது; இன்னொன்று உள்புறத்திலிருக்கின்றது. ஆகவே அவைகளுக்கு உட்கவசம், புறக்கவசம் என்ற பேர்கள் வழங்கி வருகின்றன. இவைகளுடன் உட்கவசத்திஞலுண்டாகும் பனிநீரும் சேர்ந்துதான் பூரணக் கருவாகின்றது. இப் பனிநீரானது கவசங்களை அகற்றுவதற்காகவும், கருப்பாசயத்தின் பளுவிஞல் பிண்டத்திற்குத் தீங்கொன்றும் நேரிடாமல் இருப்பதற்காகவும், பிரசவம் ஏற்படும் காலத்தில் சிசுவரும் வழியாகிய கருப்பாசயவாய் அல்லது யோனித்துவாரம் முதலானவைகளை நீக்குவதற்காகவும் இறைவஞல் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்னே இறைவனுடைய செயல்!



கருத்தரித்த 8-நாட்களுக்குப் பிறகு கருப்பாசயம் இருக்கும் நிலே.

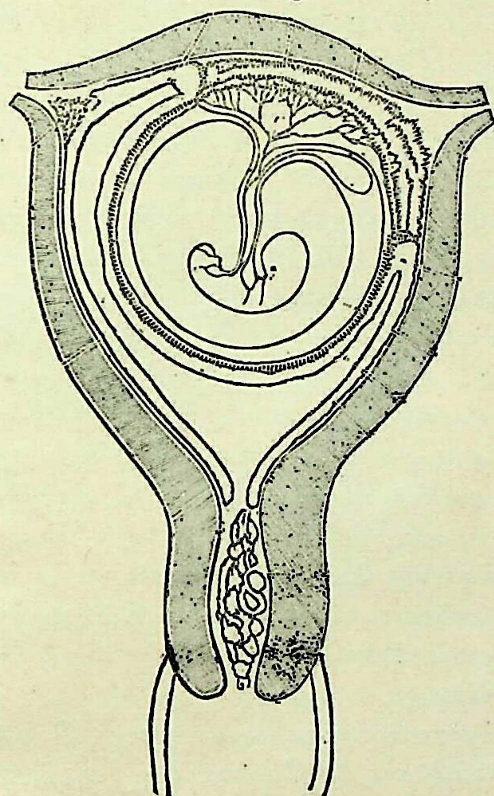
கருப்பப் பையில் கருதரித்தவுடன் அப்பையிலுள்ள இரத்த ஓட்டக் குழாய்கள் (Arteries) அதிக வேகங் கொண்டு ஒருவித நீரை வெளிப்படுத்துகின்றன. அங்ஙனம் வெளிப்படும் நீரானது மிருதுவுள்ளது, இலேசில் கிழியத்தக்கது மான ஒருவித ஜவ்வை உண்டு பண்ணுகிறது. இங்ஙனம் ஏற்பட்ட ஜவ்வை மேற்புரை ஜவ்வென்றும், கீழ்ப்புரை ஜவ்வென்றும், வைத்திய சாஸ்திரிகள் வேறுபிரித்துக் கூறியுள்ளார்கள். இந்த இரண்டு ஜவ்வுகளில் மேற்புரை ஜவ்வானது கருப்பாசயத்தோடும், கீழ்ப்புரை ஜவ்வு நாம் முன்கூறியுள்ள புறக்கவசத்தோடும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.



கருவானது, கருப்பாசயத்தில் பிரவேசித்தவுடனே கருப்பாசயம் இருக்கும் நிலை.

இனி இந்த ஜவ்வுகள் செய்யும் வேலைகள் இன்னவை யென்பதைப் பற்றியும், இவைகளால் கருப்பத்திற்கு உண்டாகும் பயன்கள் இன்னவை யென்பதைப் பற்றியும் விளக்குவாம். மேற்புரை ஜவ்வானது பிரசவம் ஏற்படும் வரைக்கும் கருப்பாசயத்தி லிருக்கும்; அதற்குப்பின்னால், அதில் சிறிது புறக்கவசத்தோடு வந்துவிடும்; வந்ததுபோக மற்றது அழுக்கோடு சேர்ந்து வெளியே தள்ளப்பட்டுவிடுகிறது. கீழ்ப்புரை ஜவ்வானது கருப்பம் வளரவளர மெல்லியதாகி நான் கைந்து மாதங்களுக்குப் பின் கருவுடன்

ஒன்ருகிவிடுகின்றது. ஆகவே அவைகளின் அடையாளத்தை எளிதில் கண்டு பிடித்தல் முடியாது.



கருவானது, கருப்பாசயத்தில் தங்கிச் சற்று வீருத்தியடைந்தபிறகு இருக்கும் நிலை.

இனி, கருப்பப்பையி லிருக்கும் குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் சம்பந்தத்தை யுண்டாக்குவதா யுள்ள உறுப்பாகிய மாயை அல்லது நஞ்சு என்பதைப்பற்றிக் கூறுவோம். இம் மாயையானது ஆங்கிலத்தில் (Placenta) பிளஸெண்டா என்ற பெயரைக் கொண் டிருக்கிறது. இது கனமாயும் வட்டமாயும், மிருதுவான பஞ்சு போலுமிருக்கும் உறுப்பாகும். இது (Capillaries) இரத்தக் குழாய்களின் கூட்டத்தாலாகியது; இது கருப்பாசயத்தின் அடி அல்லது மேற்பகுதியோடு ஒட்டிக்கொண் டிருக்கிறது. இது சிசுவுடன் நாபிக்கொடியினுல் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருப்பாசயத்தில் மேலேகூறிய இரத்தக் குழாய்கள் ஒன்றுசேர்

கின்றன; அவற்றுள் இரண்டு கெட்ட இரத்தக் குழாய்கள்; ஒன்று நல்ல இரத்தக் குழாய். இவைகளும் இவைகளின் வளர்ச்சிகளும்தான் நாபிக்கொடி (Umbilical cord) என்ற பெயர் பெற்றிருக்கின்றன. இக்கொடி பிண்டத்தின் இரு தயத்துடன் சம்பந்தப்பட்டு வேலைசெய்கிறது. நல்ல இரத்தக் குழாய் என்று சொல்லப்படும் குழாயானது மாயையிலிருந்து பரிசுத்தமான இரத்தத்தைக் குழந்தைக்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. கெட்ட இரத்தக் குழாய்கள் என்று சொல்லப்பட்டவை கெட்ட இரத்தத்தைக் குழந்தையினின்று மாயைக்குக் கொண்டு செல்லுகின்றன.

இரத்தமானது, தாயிலிருந்து குழந்தைக்கும், குழந்தையிலிருந்து தாய்க்குஞ் செல்லவில்லை. ஆனாலும் அது தனக்கு வேண்டிய சத்துக்களை யெல்லாம் தாயினிட மிருந்தே அடைகின்றது.

மாயை அல்லது நஞ்சு.

மாயைதான் சிசுவுக்கு வேண்டிய ஆகாரம், சுவாசம் முதலியவைகளை உதவுகிறது. மாயையினிடத்தில் இரத்தமானது சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் ஜீவனுக்கும் வேண்டிய குணங்களை அடைகின்றது.

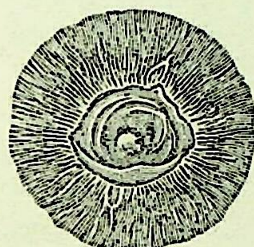
இம்மாயை யென்னும் நஞ்சுக்கொடியானது சிசுவுக்கும், தாய்க்கும் எப்போதும் வேண்டப் படுவதன்று. குழந்தை வெளி வந்தவுடன் இம்மாயைக்கு ஒருவித வேலையும் இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. கருவேற்பட்ட இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின்தான் இம்மாயையானது உபாங்கம் போல் காணப்படும். ஸ்திரீயினுடைய கருப்பாசயத்திலுள்ள பிண்டங்களுக்குத் தக்கபடி மாயையிருக்கும். கருப்பப்பையில் இரண்டல்லது மூன்று பிண்டங்கள் அல்லது கருவுகள் இருந்தால் அவற்றிற்குத் தக்கபடி இரண்டல்லது மூன்று மாயைகள் இருந்தே தீரும்.

கருப்பையைச்சேர்ந்த பிண்டத்தைப்பற்றி இனிக் கவனிப்போம். கருப்பையைச் சேர்ந்த பிண்டமானது பத்தாவது தினத்தில் தெரிந்தும் தெரியாமலும் வெண்ணிறத்துடன் கூடிய சிதலைப்போல் காணப்படும். இருபதாவது தினத்தில் பட்டாணிக் கடலையை ஒத்திருக்கும். அதில் ஒருவிதத் திராவகம் காணப்படும். அதனுடைய மத்தியில் இருளான புள்ளி ஒன்று காணப்படும். இப்படி இவைகள் காணப்படுவதுதான் பிண்டத்தின் சரியான அமைப்பாகும்.



14-நாள் கரு.

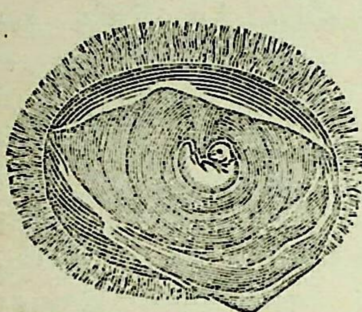
கருவின் வளர்ச்சி.

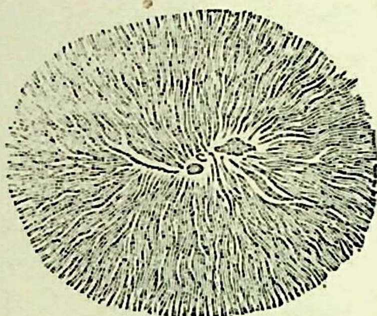


15-நாள் கருவின் நிலே.

முதல் மாதத்தின் பிண்டத்தின் நிலே.

அது அகலமும் நீளமும் சமமாயில்லாமல் நாற்கோணமுள்ளதாகவேனும், வளைந்த வஸ்துவைப் போலாகினும் காணப்படும். பதினைன்காவது தினத்திலேயே இம்மாறுதல்களைச் சாதாரண கண்ணைக்கொண்டே பார்க்கலாம். அதனுடைய நிறை சுமார் ஒரு கிரெயின் அல்லது அரிசி எடையிருக்கும்; இருபத்தோராவது தினத்தில் பிண்டமானது எறும்பைப் போன்றிருக்கும். அல்லது கீரையின் விதை (Lettuce Seed) யைப் போன்றிருக்கும். அதனுடைய நீளம் ஒரு சிறுபயற்றின் நீட்டளவே யிருக்கும்; நிறை மூன்றல்லது நான்கு கிரெயின் இருக்கும். அப்போது முதுகெலும்பு, இருதய எலும்பு, மண்டை எலும்பு ஆகிய இவைகளின் உற்பத்தி ஒருவாறுகத் தென்படும்.





மூன்று வாரத்திய கரு.

முப்பதாவது தினத்தில் பிண்டமானது பெரிய ஓர் ஈயை ஒத்திருக்கும் ஒரு புழுவானது சுற்றிக்கொண்டிருப்பதைப் போலுமிருக்கும். அப்போது கை கால்கள் தென்படமாட்டா; தேகத்தின் மற்ற பாகங்களைக் காட்டிலும் தலையானது பெருத்திருக்கும்; அப்பிண்டத்தை எடுத்து விரித்தால் அது அரை அங்குலம் நீளமுள்ளதாயிருக்கும். ஐந்தாவது வாரத்தில் தலையானது அதிகமாய்ப் பெருக்கும். அதன் ஒரு பக்கத்தில் இரண்டு கரும்புள்ளிகள் காணப்படும்; அவைகள்தாம் கண்கள். இன்னும் அப்பிண்டத்தில் இருதயமும் அக்காலத்தில் ஏற்படும். ஏழாவது வாரத்தில் கீழ்த்தாடையில் எலும்புகள் உண்டாகின்றன; சவடி எலும்பும் (Clavicle bone) உண்டாகிறது. முதுகெலும்பின் இரண்டு பக்கங்களிலும் கூரான எலும்புகள் முளைக்க வாரம்பிக்கின்றன; இவைகள் தாம் விலாவெலும்புகளில் ஆரம்பமாகும். அப்போது இருதயமும் சரியான நிலையை யடையும்; மூளை விருத்தியடையும்;



45-நாளைய பிண்டம்.

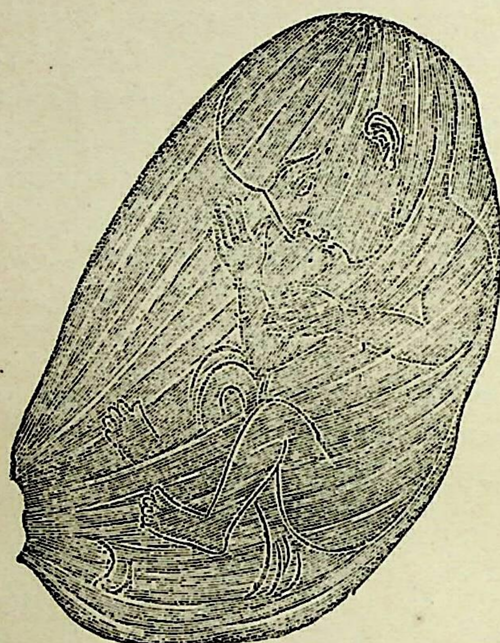
கண்களும், காதுகளும் செவ்வையாய் வளரும். பிறகு கைகால்கள் உண்டாகும்; சுவாச கோசங்கள் (Lungs)

கோணிப்பையைப்போல் காணப்படும், சுவாசக் குழலின் ஒரு பாகமாகிய ட்ரகியா (Trachea) ஒரு சிறு நூலைப் போன்றிருக்கும். கல்லீரலானது (Liver) பெருத்திருக்கும். கைகள் சரியாயில்லாமல் இருக்கும். ஒன்பதாவது வாரத்தில் மூத்திர கோசங்களும், புணர்ச்சிக்குரிய உறுப்புகளும் உண்டாகும்; ஆனால் அப்போதே அக்கரு, ஆண் பெண்களில் இன்னதுதான் என்று தீர்மானித்துவிட முடியாது. அப்போது பிண்டமானது முக்காலங்குல நீளமுள்ளதாயிருக்கும்.

இரண்டாம் மாதத்தில் முன் கையையும், முழங்கையையும் பகுத்தறியலாம். முழங்கையானது முன் கையைக் காட்டிலும் சிறிது பெரிதாயிருக்கும். ஆனால் முன் கையில் விரல்கள் தோன்றியிருக்கமாட்டா; பிண்டம் ஆணு பெண்ணு என்பதையும் பகுத்தறிவது முடியாது. கண்கள் நன்ருய்த் தெரியும்; ரப்பைகள் அப்போது தான் முளைத்துக் கொண்டிருக்கு மாகையால், அவை கண் விழிகளை மறைக்கமாட்டா; மூக்கும் எடுப்பாய் இருக்கும்; மூக்குத் துவாரங்களும் ஏற்பட்டிருக்கும்; வாய் திறந்து கொண்டிருக்கும். உடம்பின் மேல் தோலுக்கும் உள் தோலுக்கும் வித்தியாசம் ஏற்பட்டிருக்கும்; பிண்டமானது ஒன்றரை அல்லது இரண்டங்குலம் நீளம் கொண்டதாயிருக்கும்; எடையில் மூன்றல்லது ஐந்து டிராம் நிறை கொண்டிருக்கும். அதில் தலையின் நிறை மூன்றில் ஒரு பங்காகும்.


இரண்டு மாதத்திய பிண்ட நிலை.

அறுபதல்லது எழுபது நாளான பிண்டம் ஏறக்குறையச் சரியான வடிவத்தைக் கொண்டதாயிருக்கும்.



மூன்றும் மாதத்தில் பிண்டம் மெல்லிய தோலால் மூடப்பட்டிருக்கும் நிலை.

கண்கள் விசாலித்திருக்கும்; கண்ரப்பைகள் நன்ருய்த் தெரியும்; மூக்கும் நல்ல வளர்ச்சியையடைந்து வரும், வாய் விசாலித்து வரும்; வெளிக்காது தோன்றும்; மூளையானது மிருதுவாகவும், சதை பிடித்ததாயுமிருக்கும். கழுத்தானது சரியான நிலையில் இருக்கும்; இருதயமும் நல்ல வளர்ச்சியையடைந்திருக்கும்.

மூன்றுமாதங்கள் கழிந்தபிறகு பிண்டத்தின் கண்ரப்பைகள் நன்ருய்த் தெரியும்; ஆனல் அவை மூடப்பட்டிருக்கும்; உதடுகள் ஒன்ருேடொன்று சேர்ந்திருக்கும். அப்போது தலையின் முன்பாகத்தையும், மூக்கையும் நன்ருக வேறு பிரித்தறியலாம். புணர்ச்சிக்கான அவயவங்கள் எல்லாம் சரியாய் அமைந்திருக்கும். இருதயமானது துடிக்க ஆரம்பிக்கும். இரத்தக்குழாய் நல்ல இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும். கைவிரல்களும் நன்ருகத் தெரியும். தசைகளும் உண்டாகும். பிண்டமானது நான் கல்லது

ஐந்து அங்குல நீளமுள்ளதாயிருக்கும். அதனுடைய நிறை இரண்டு முதல் நான்கு அவுன்ஸ் கொண்டதா யிருக்கும்.

நான்காம் மாதத்தில் பிண்டத்தின் நிலை.

நான்காவது மாதத்தில் கருப்பத்தி லுள்ள சிசுவானது ஆறல்லது எட்டங்குல நீள முள்ளதா யிருக்கும். நிறையில் ஏழு அல்லது எட்டவுன்ஸ் கொண்டதா யிருக்கும்; முகமும் சிறிது வளர்ச்சியடைந்திருக்கும். கண்கள், மூக்குத் துவாரங்கள், வாய் ஆகிய இவை மூடப்பட்டே யிருக்கும். தோலானது ரோஜாப்புஷ்ப நிறமாயிருக்கும். தசைகளில் உணர்ச்சி யுண்டாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிறக்கும் சிசுவானது சிலமணி நேரம்வரை உயிருடன் இருக்கும்.

ஐந்தாவது ஆறாவது மாதங்களில் பிண்ட நிலை.

ஐந்தாவது மாதத்தில் குழந்தையின் நீளம் எட்டு அங்குலமுதல் பத்தங்குலம் வரையினு மிருக்கும்; எடை எட்டு அவுன்ஸ் முதல் பதினொரு அவுன்ஸ் வரையினு மிருக்கும்.

ஆறுவது மாதத்தில் சிசுவின் நீளம் பதினொன்று அங்குல முதல் பன்னிரண்டரை அங்குலம்வரை யிருக்கும், நிறையில் ஒரு பவுண்ட் இருக்கும். தலையில் மயிர்முளைக்கும்; கண்கள் மூடப்பட்டே இருக்கும்; கண் இரப்பைகள் சிறிது கெட்டியா யிருக்கும்; அவைகளின் ஓரங்களும், நெற்றி, புருவங்களும் மிகவும் மெல்லிய உரோமங்களால் சூழப்பட்டிருக்கும்.

ஏழாம் மாதத்தில் பிண்டத்தின் நிலை.

ஏழாவது மாதத்தில் சிசுவின் எல்லாப் பாகங்களும் பூரண வளர்ச்சி யடைந்திருக்கும்; முளைக்க வேண்டிய எலும்புகளில் பெரும் பான்மையானவை முளைத்திருக்கும்; சில எலும்புகள் மாத்திரம் பாக்கியா யிருக்கும்.

சிசுவின் நீளம் பன்னிரண்டு அங்குல முதல் பதினான்கு அங்குலம் வரையிலுமிருக்கும்; நிறையில் இரண்டரை அல்லது மூன்று பவுண்ட் இருக்கும்.

இந்த ஏழாம்மாத சிசுவானது பிறந்தால் மூச்சு விடவும், அழவும், பால் குடிக்கவும் கூடியதாயிருக்கும். சரியானபடி அதனைக் காப்பாற்றினால் அது பிழைக்கும். ஆனால் மிகவும் பலவீனமானதா யிருக்கும்; ஆகையால் அதற்கு உடம்புக்கு நீர் வார்ப்பதும், துணி சொக்காய் போடுவதும்கூடாதகாரியங்களாம். அதற்குப் பசி வேளைக்கு ஆகாரம் கொடுத்து மற்ற வேளைகளில் அதைத் தூங்கவைத்தே வரவேண்டும். அப்படிச்செய்தால்தான் அது உயிருடன் இருக்கும். அதனுடைய உடம்பில் அதற்கு வேண்டிய சூடும் இராதாகையால் அதைச் சூடான கம்பளியிலேயே படுக்க வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தாய் அதனை அணைத்துக்கொண்டே படுக்க வைத்திருக்கவேண்டும். மற்ற சாதாரண நேரங்களிலும் யாராகிலும் ஒருவர் அதனை மடியில் வைத்துக்கொண்டு அதற்குச் சூடேறும்படி செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் செய்தால்தான் அது உயிருடன் இருக்கும்; இல்லாவிட்டால் இறந்தே தீரும்.

ஏழாம் மாதத்தில் பிண்டம் வெளியானால் அநுசரிக்க வேண்டிய விதிகள்.

எட்டாவது மாதத்தில் குழந்தையானது நிறையில் மாத்திரம் அதிகப்படும்; நீளத்தில் அதிகப்படுவதில்லை; நீளம் பதினாறு அங்குல முதல் பதினெட்டு அங்குலம் வரையிலுமிருக்கும். நிறை நாலு அல்லது ஐந்து பவுண்ட் இருக்கும் தோலானது மிகவும் சிவந்த நிறத்தை யடைந்திருக்கும்; அத்துடன் தோலெல்லாம் அழுக்கால் மூடப்பட்டிருக்கும்

எட்டாம் மாத பிண்ட நிலை.

முன்னர்ச் சிறியதாயிருந்த கீழ்த்தாடை, மேல்தாடைக்குச் சமமாக வளர்ந்திருக்கும்.

ஒன்பதாவது பத்தாவது மாதங்களில் பிண்ட நிலை.

இந்த மாதங்களில் சிசுவானது பத்தொன்பது அல்லது இருபதங்குல நீளங் கொண்டதாயும், ஆறு பவுண்ட் முதல் ஒன்பது பவுண்ட் வரையுள்ள நிறைகொண்டதாயு மிருக்கும்; காபிலரீஸ் (Capillaries) என்று சொல்லப்படும் சிறு சிறு இரத்தக்குழாய்களின் வழியாகச் சிசுவின் தேகத்தில் நல்ல இரத்தம் பாய வாரம்பிக்கும்; சர்மமும் வேர்வையைச் சொரிய வாரம்பிக்கும்.

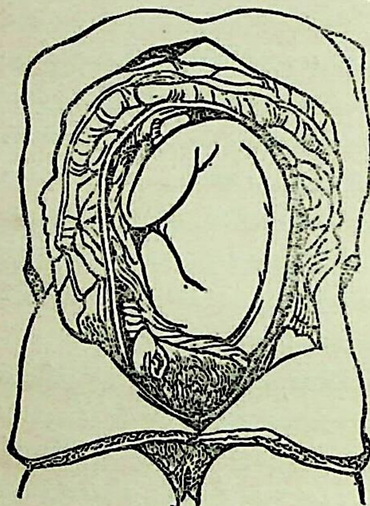
பூமிக்கு ஒவ்வொரு பொருளையும் தன்பால் இழுத்துக் கொள்ளும் ஆகர்ஷண சக்தி அல்லது 'கிராவிடேஷன்' (Gravitation) இருப்பதால், மிகவும் பளுவான பாகமாகிய தலையானது கருப்பப்பையின் கீழ்ப்பாகத்தில் இழுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று பலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

கருப்பத்தில் பிண்டம்இருக்கும் நிலை.

அறிஞர் சிம்சன் (Professor Sympson) என்பாரும், இன்னுஞ் சிலரும் ஆறாவது மாதம் வரைக்கும் பிண்டத்தின் தலையானது கருப்பப் பையின் மேல் பாகத்திலேயே இருக்கிறதென்றும், அதற்குமேல் பிண்டமானது நகர வாரம்பிப்பதால்தான் அதன் நிலையில் மாற்றம் ஏற்படுகிறதென்றும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். தலை கீழாக விருக்கும் நிலைதான் பிரசவத்துக்கு எல்லாவிதத்திலும் ஏற்றது என்பதை ஒருவரும் மறுக்கமாட்டார்கள்.

இன்னும் கருப்பப்பையில் இருக்கும்போது பிண்டமானது எந்த நிலையிலிருக்கிறது என்பதைச் சிறிது விளக்குவாம்: அதனுடைய தேகமானது முன்னுக்கு வளைந்திருக்கிறது; மோவாய்க்கட்டை மார்பைத் தாங்கி நிற்கிறது; தலையின் பின்பாகம் இடுப்பின் முனையைப் பார்த்தாற்போ

லிருக்கும். இரண்டு கைகளும் முகத்திற் படிந்தாற் போ லிருக்கும்; தொடைகள் வயிற்றில் வளைந் திருக்கும்; முழங்கால்கள் ஒன்ருய்ச் சேராமல் தனித் திருக்கும்; கால்கள் மேலே தூக்கப்பட்டும் மடிந்து மிருக்கும்; பாதங்கள் கால்களின் மேல் வளைந் திருக்கும். இங்ஙனம் உள்ள சிசுவானது பார்வைக்கு முட்டை வடிவத்தைக் கொண் டிருக்கும். இத னுடைய குறுக்களவு சுமார் பத்தல்லது பதினோரங்குல மாகும்.



சிசு சுகப்பிரசவத்துக்கு முன் இருக்கும் நிலை.

இதுவரை நாம் சொல்லிவந்தவைகள் எல்லாம் கருப் பப்பையில் சிறிய அணுவளவாய்ப் போய்ச் சேர்ந்த கருவானது மனிதனுக்குள்ள எல்லா அங்கங்களுடனும் தாயின் வயிற்றி னின்று வெளியே வந்து உதிக்கும் வரையில் அடையும் மாறுதல்களைக் குறித்தனவாகும். இனி, சுக்கில சுரோ ணிதங்கட்கு உயிருண் டென்பதையும் நரம்புக்கும் ஆத்துமாவுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தையும் விளக் கிப் பின்னர் கருப்பவதிகள் கவனிக்கவேண்டியவைகளைப் பற்றிக் கூறுவாம்.

சுக்கில சுரோணி தங்கட்கு உயிருண் டென்பதும், நரம்பு களுக்கும் ஆத்மாவுக் குமுள்ள சம்பந்த மும்.

சுரோணிதம், சுக்கிலம் ஆகிய இவைகளுக்கு உயிர் உண்டு என்பது மறுக்கக்கூடாத விஷயமாகும். ஆகவே

சுரோணிதமும், சுக்கிலமும் கலந்தது முதற்கொண்டே ஏற்பட்ட பிண்டத்திற்கு உயிரிருந்து வருகிறது. இறக்கக் கூடியதாயுள்ள தேகத்தையும், இறக்காத ஆன்மாவையும் ஒன்று படுத்துவது நரம்புக் கூட்டங்களேயாகும். நரம்புக் கூட்டங்களின் மூலமாகத் தேகத்தின் குணங்குறிகளையும், எண்ணங்களையும், செயல்களையும் ஆன்மாவானது பெறுகின்றது. நரம்புகளின் மூலமாகத்தான் ஆன்மாவும் தன் காரியங்களைத் தேகத்துடன் செய்து கொண்டு போகிறது. மரணத்துக்குப்பின் ஆன்மாவானது தேகத்தினின்று வெளியேறிச் சாகாமல் இருந்துவருகிறது.

பிண்டத்துக்கும் தாய்க்கும் நரம்புகளின் மூலமாய்ச் சம்பந்தம் இல்லாததினுல், தாயின் இரத்தம் மூலமாய்த் தான் குழந்தையின் தேகம் வளர்ச்சியை யடைகிறது. தாயினுடைய குணங்களைக் குழந்தை பெறுகிறது. தாயினுடைய வழக்க ஒழுக்கங்களும் அதற்கு ஏற்படுகின்றன.

கருப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகள் கவனிக்கத் தக்கவை.

ஆகையால் கருப்ப காலத்தின்போது தாயானவள் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும், எண்ணங்களையும், செயல்களையும் கொண்டிருக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகின்றது.

சுத்த காற்றும் தாய்மார்களும்.

தாயின் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்கு வேண்டிய நல்ல காற்றைத் தாயானவள் கொடுக்க வேண்டியவளா யிருப்பதால் அவள் காற்றைத் தீர்க்கமாய் உள்ளுக்கு வாங்கிப் பின்னர் வெளியே விட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் குழந்தை தனக்குவேண்டிய காற்றை உட்கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கும். தாய்மார்கள் கருப்பங்கொண் டிருக்குங் காலத்தில் போதுமான காற்றை உட்கொள்ளாவிடில் சிசுக்கள் கருப்பத்திலேயே மரித்துவிட ஏதுவுண்டாகும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் பிறக்கும் குழந்தைகள் நாளும்

நரம்புமாய்ப் பலமில்லாமல் பிறக்கும். ஆகவே, கருப்ப காலத்தில் தாய்மார்கள் போதுமான அளவுக்கு நல்ல காற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இன்னுஞ் சில விதிகளையும் கருப்பவதிகள் அநுசரிக்க வேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். அவை எவையெனில், அவர்கள் நல்லவகையான ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்; தாயினுடைய வளர்ச்சிக்கும், குழந்தையி னுடைய வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரமான இரத்தம் நல்லமாதிரி யான ஆகாரத்தைக் கொண்டே உற்பத்தியாக வேண்டி யிருப்பதால் கருப்பஸ்திரீகள் அக்காலத்தில் நல்லமாதிரி யான ஆகாரத்தையே கட்டாயம் உட்கொள்ளவேண்டும். ஒரு துளி இரத்தத்திலும் அந்த இரத்தத்தைக் கொண்ட மனிதருடைய குணாதிசயங்கள் அடங்கியிருப்பதால் ஒவ் வொரு கருப்பஸ்திரீகளும் அக்காலத்தில் நல்ல குணாதி சயங்களையே பெற்றிருக்க முயலல் வேண்டும். சந்தோஷ மின்மை, கோபம், சிடு சிடுப்பு, முதலான குணங்களைக் கொண்ட தாயானவள் அக்குணங்களைத் தன்னுடைய இரத் தத்தின் மூலமாகக் குழந்தைக்கும் படியவைக்கக் கூடிய வளா யிருக்கிறாள்; ஆதலின் அக்காலத்தில் அவள் அக் குணங்களையெல்லாம் அறவேவிட்டு ஒழித்திருக்கவேண்டும்.

கருப்பகாலத்தில் கருப்பஸ்திரீகள் மேற் கொள்ள வேண்டிய ஆகாரங்கள் பழவகைகளும், காய் கறி தினுசு களு மாகும். இவைகள் புதியனவா யிருக்க வேண்டும். அவர்கள் ஆப்பில் களையும், திராட்சைப் பழங்களையும், பீச் சஸ் என்னும் பழங்களையும், அத்திப் பழங்களையும் தின்பதாயிருந்தால் அவைகளின் மேல் தோலை எடுக்காமல் அப்படியே சாப்பிடவேண்டும். இங் ஙனம் செய்வதினால் அந்தக் கருப்பஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும்

கருப்ப ஸ்திரீ களுக்குரிய உணவு கள்.

மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும். இன்னும் அவர்கள் எலும்புகளை அதிவிரைவில் வளர்க்கும்படியான ஆகாராதிகளை நீக்கல் வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் பிரசவத்தின் போது அதிகக் கஷ்டம் ஏற்படும். நல்ல குழந்தைகளைப் பெறவிரும்பும் தாய்மார்கள் கருப்பத்தின்போது கொழுப்பான மாம்சவகைகளையும் வாசனைத் திரவியங்களையும், கொழுப்புகளையும், தேயிலை, காபி, பட்டைச் சாராயம், பிராந்தி முதலான லாகிரி வஸ்துக்களையும், ஒதுக்கிவிடல் வேண்டும்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு அதிக உணவுகூடாதென்பதும் வேறு ஆகார நியமங்களும்.

கருப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகள் சாதாரண காலங்களில் உட்கொள்வதைக் காட்டிலும் இரண்டத்தனை மூன்றத்தனை அளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறார்கள் என்ற அபிப்பிராயம் பலபேரிடத்திலும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவ்வபிப்பிராயம் முற்றிலும் தவறானதாகும். அக்காலங்களில் அதிகமான வேலைசெய்யும் ஸ்திரீகள் மாத்திரந்தாம் அதிகமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவார்கள். நல்ல தேகத்தைக்கொண்ட ஸ்திரீயானவள் கருப்பங்கொண்ட ஆரம்ப மாதங்களில் சாதாரணமாய்ச் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் அதிகமாய்ச் சாப்பிடமாட்டாள்; அவள் கண்ட கண்ட பண்டங்களையெல்லாம் தின்னவும் பிரியப்படமாட்டாள். இத்தகையோர்கள் தவிர மற்ற பெரும்பாலான ஸ்திரீகள் கருப்பகாலத்தின்போது கண்டவைகளைத் தின்னப் பிரியப்படுவார்கள். அதன்காரணம், நரம்புக்கூட்டங்கள் கட்டுப்பாட்டினின்று பிறழ்வதும், பலவீனப்பட்டு விடுவதுமாகும். கருப்பத்திலுள்ள பிண்டம் காரணமாய் அதிக உணவு வேண்டியிருக்கிறதென்பது எவ்வகையிலும் பொருந்தாததாகும்.

கருப்பவதிகள் வெறுந்தண்ணீரைத்தவிர வேறொன்

றையும் குடிக்கக்கூடாது. வாசனைத் திரவியங்களாகிய லவங்கம், லவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய், ஜாதிபத்திரி, சோம்பு முதலான வஸ்துக்களையும், ஊறுகாய்த் தினுசுகளையும் அறவே ஒழித்துவிடல் வேண்டும்; அளவுக்கு மீறிய உணவை உட்கொள்ளலையும், நன்றாய் மெல்லாமல் சாப்பிடுவதையும், சுடச்சுட விருக்கும் சாப்பாட்டையும், தண்ணீரையும் உட்கொள்வதையும், ஜீரணிக்கக்கூடாத ஆகாரவகைகளை உபயோகிப்பதையும் அறவே விட்டொழிக்கவேண்டும். அப்படி விட்டொழிக்காவிட்டால் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்கு அஜீரணம் முதலான கெடுதிகள் ஏற்படும். க்ஷயம், கண்டமாலை, பைத்தியம் ஆகிய இவைகளைப்போல் அஜீரணமும் பரம்பரை சம்பந்தமான வியாதிகளில் ஒன்றும்.

இன்னும் மக்களுக்குப் பரிசுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும் இன்றியமையாதன. ஆதலால், கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீகளுக்கு முன்னேரிடத்தில் கூறியபடி பரிசுத்தமான காற்று மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும். அதுவும் தூங்கும் வேளைகளில் இன்றியமையாததாயிருக்கிறது. சூரியனுடைய வெளிச்சம் தங்குதடை ஒன்றுமில்லாமல் அவர்கள் வசிக்கும் அறையில் படும்படி செய்யவேண்டும். அநேக ஜனங்கள் தங்களுடைய கம்பளங்களும், மற்ற சாமான்களும் கெட்டுப்போகாமல் இருப்பதற்காக ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் சாத்தியே வைத்திருக்கின்றனர். அவர்களுடைய அறியாமையை என்னென்று எடுத்துரைப்பது ! சூரியனுடைய உஷ்ணமும், காற்றும், ஈரமும் ஒரு செடியின் வளர்ச்சிக்கு எவ்வளவு அத்தியாவசியமாயிருக்கின்றனவோ அவற்றைப்போல் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவின் வளர்ச்சிக்குச் சூரிய உஷ்ணம், நல்ல காற்று, ஈரம் ஆகிய இவைகள் முக்கிய வஸ்துக்களாயிருக்கின்றன.

நல்லவெளிச்சம், காற்று ஆகிய இவைகளைக் கொண்டு கருப்பத்தில் வளரும் சிசுவானது சந்தோஷகரமான தாயும், நல்ல குணங்களைக் கொண்டதாயும், நல்ல தேக பலத்தைக் கொண்டதாயு மிருக்கும். எந்த ஸ்திரீ கருப்ப காலத்தின்போது இருட்டிலும் காற்றில்லாத இடங்களிலும் வசிக்கிறாளோ அவளுடைய குழந்தையானது குரூபியாயும், எல்லாவித நோய்களையும் கொண்டதாயுமிருக்கும். கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீகள் மாத்திரந்தான் இப்படியிருக்கவேண்டுமென்பதல்ல; மற்ற ஆண் பெண்களும்கூட சூரிய வெளிச்சத்திலும் நல்ல காற்றிலும் வசித்து வருவதால் அவர்களுக்கும் நன்மையே யுண்டாகும். மனிதர் தூங்குங்காலங்கள் தவிர மற்ற காலங்களில் இருட்டை விரும்பவே கூடாது. ஒரு ஸ்திரீ கருப்பங்கொண்டது முதல் பிரசவிக்கும்வரை, நாள் தவறாமல் உடம்பைச் சுத்திசெய்வதற்காகக் குளித்தல் வேண்டும். குளிக்கிறதற்குச் சரியான காலம் பகல் பதினொரு மணி முதல் பன்னிரண்டுமணி வரையிலாகும்; அவள் குளித்தானவுடன் உடம்பையெல்லாம் துடைத்துக்கொண்டு ஆடை ஒன்றுமில்லாமல் சூரியனுடைய ஒளி உடம்பின்மீது படும்படி சிறிது நேரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் நிற்கவேண்டும். காற்றைத் தீர்க்கமாய் உள்ளுக்கு இழுக்கவேண்டும். அது ஆனவுடன் கால்மணி நேரம் அல்லது அரைமணி நேரம் வரை ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். கருப்ப காலத்தில் ஸ்திரீயானவள் ஆடைகளை இறுக்கிக் கட்டாதிருத்தல்வேண்டும். அவள் உடுக்கும் ஆடைகள் சூடானவையாயும். உடம்புக்குக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்காதனவாயுமிருக்கவேண்டும். அவளுக்குத் தூக்கம் சரியாயிருக்கவேண்டும். அவள் படுக்கைக்குப் போவதற்கும் தூங்கி விழிப்பதற்கும் ஓர் கால அளவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்

வேண்டும். அவளுடைய படுக்கைக்குச் சமீபத்தில் குப்பை கூளங்கள் இருக்கலாகாது. அவள் படுக்கும் அறையானது விசாலமானதாயும், சூரிய வெளிச்சம் படக்கூடியதாயு மிருக்கவேண்டும்.

ஸ்திரீகள் கருப்பங்கொண் டிருக்கும் காலத்தை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். முதல் நான்கு மாதங்கள் முதல் பிரிவிலும், பின்னருள்ள ஐந்து மாதங்கள் இரண்டாம் பிரிவிலும், அடங்கும். கருப்பங்கொண்ட முதல் நான்கு மாதங்களில் தாயானவள் தன்னுடைய தேகவளர்ச்சிக்கான காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கி, சோம்பேறித்தனமாய்ச் சும்மாவிராமல் தன்னாலியன்ற சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்துவரவேண்டும். போதுமான வரையிலும் தேகாப்பியாசம் செய்துவரல் வேண்டும். அவளுக்கு அக்காலத்துக்குத் தக்க தேகாப்பியாசமாவது நடந்து உலாவுதலாகும். அவள் தனியாகவாவது, தன்னுடைய புருஷனுடன் கூடியாவது, அல்லது வேறு துணைப் பற்றியாவது தினமொன்றுக்கு மூன்று மைல் முதல் ஆறுமைல் வரை நடக்கலாம். உலாவித் திரும்பிய பின்னர்க் குளித்துவிட்டுச் சிறிது நேரம் இளைப்பாறவேண்டும். மேற்கூறிய தூரம் நடக்குங்காலத்தில் கால்களுக்கு நோவெடுப்பதாயிருந்தால் அதற்குமேல் நடப்பதை விட்டுவிடவேண்டும். மேற்கூறியபடி உலாவும்போது நல்ல எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். துணையுடன் கூடிச்சென்றால் நடப்பதன் கஷ்டம் தெரியாமல் மனது உற்சாகத்துடன் இருந்துகொண்டிருக்கும். அவள் உலாவும்போது இறுக்கமாயில்லாததும், நல்ல மாதிரியானதுமான ஆடையை அணிந்துகொண்டும், கைகளை வீசிக்கொண்டும், கால்களை ஆட்டிக்கொண்டும் நடத்தல்வேண்

கருப்ப காலத்தின் இரு பிரிவுகள்.

டும். அப்படிச் செய்வதால், தசைகள் நன்றாய் வளர்வதுடன் இரத்த ஓட்டமும் செவ்வையாக நடைபெறும். இவ்வாறு உலாவுதலை மாத்திரம் பிரசவிப்பதற்குச் சில தினங்கள் இருக்கும் வரையிலும் கூடச் செய்து வரலாம்; இதனால் அதிக நன்மை ஏற்படும். இன்னும் கருப்பவதி எப்போது பார்த்தாலும் சந்தோஷமாகவே யிருக்கவேண்டும். புருஷசேர்க்கை செய்தல் கூடாது. சூல்கொண்டிருக்கையில் மிருகங்களும் புணருவதில்லை. நாகரிகமற்றவர்கள் என்று நம்மால் கருதப்படுபவர்கள் கூட கருப்பகாலத்தில் போகிப்பதில்லை. உலகத்திலுள்ள முக்கால்வாசிப் பேரால் அது கடவுளுக்குச் செய்யும் அபராதங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. அதற்குப் பதிலாகத் தம்பதிகள் இருவரும் அன்புடையவர்களாயிருந்து சிசு நல்லமாதிரியாகப் பிறக்கும்படி செய்வது விரும்பத்தக்கதாகும். பின் ஐந்து மாதங்களிலும் கருப்பவதி மனத்தைப்பற்றிய விஷயங்களில் கவனஞ்செலுத்தத் தொடங்கியவளாய்த் தன்னுடைய குழந்தைக்கு நல்ல அமைப்புக்கள் ஏற்படவேண்டுமென்று நினைத்து, அவள் எவற்றை நினைக்கிறாளோ அவற்றிற் கனுகூலமான சிந்தனைகளையெல்லாம் மனத்தில் செய்து கொண்டே யிருக்கவேண்டும். எப்படியெனில் அவள் தன்னுடைய குமாரன் பெரிய கவியாயிருக்கவேண்டுமென்று விரும்பினால், கவியினுடைய குணங்களைப் பற்றியும், செயல்களைப் பற்றியும், அவனைச் சார்ந்த பிறவற்றைப் பற்றியும் கருதிக்கொண்டே யிருத்தல் வேண்டும்; கவிகளை எடுத்துப் படித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; புலவர்களுடைய ஜீவிய சரித்திரங்களைக் காதால் கேட்கவேண்டும். இதேமாதிரியே ஒவ்வொன்றிலும் அது அதற்குத் தக்க சிந்தனைகளைச் செய்யவேண்டும்; இதற்குதாரணமாக உண்மையில் நடந்த சில விஷயங்களை இதனடியில் விளக்குவாம்.

கொஞ்சகாலத்துக்கு முன்னர் ஓர் ஊரில் சங்கீதத்தில் மிகவும் தேர்ச்சியடைந்த வித்வான் ஒருவன் இருந்தான். அவன் சங்கீதத்தில் தேர்ச்சியடையாதவர்களோடு கூடுவதில்லை என்னும் விரதம் பூண்டிருந்தான். அத்தகைய அவன் சங்கீத ஞானம் சிறிதுமில்லாத ஒரு பெண்ணைத் தனக்கு மனைவியாகக்கொண்டான். அவளுக்குத் தன் புருஷன் சங்கீத ஞானமில்லாதவர்களை விரும்புவதில்லை என்ற விஷயம் தெரிந்தது. அவ்வாறு தெரியவே அவள் அவனுக்குத் திருப்தியை உண்டாக்கும்படி சங்கீதம் பழகிக்கொண்டு அடிக்கடி வாத்தியப் பெட்டியை எடுத்து வைத்துக்கொண்டும், தனக்குத் தெரிந்த பாடல்களைப் பாடிக்கொண்டுமிருந்தாள். அப்போது அவளுக்குக் கருப்பம் ஏற்பட்டது. அக்காலத்திலும் அச்சங்கீதப் பழக்கம் அவளிட மிருந்துவந்தது. அதனோடு அவள் சங்கீதத்தைப் பற்றிய விஷயங்களிலேயே தன் எண்ணத்தைச் செலுத்திக்கொண்டிருந்தாள். சங்கீத புத்தகங்களைப் புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்துக்கொண்டு மிருந்தாள். இங்ஙனம் செய்து வந்ததின் பயனாக அவளுக்குப் பிறந்த பிள்ளை பெரிய சங்கீத வித்துவானாகிப் பிதாவுக்கு அளவிறந்த மகிழ்ச்சியை யுண்டு பண்ணினான்.

பதினெட்டாவது நூற்றாண்டின் பிற்பாதியிலும், பத்தொன்பதாவது நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும் ஐரோப்பிய வல்லரசுகளை ஆட்டிவைத்து ஏகசக்ராதிபதியாயிருந்த நெபோலியன் தாயினுடைய வயிற்றிலிருந்தபோது அவனுடைய தாயானவள், தன்னுடைய புருஷனுடன் குதிரையின்மேல் ஏறிக்கொண்டு கோட்டை கொத்தளங்களிலும், போர் முனைகளிலும், நெருப்புப் பொறிபறக்கும் இடங்களிலும், இன்னும் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய இடங்களிலும் சென்றுகொண்டிருந்தாள். ஆகையால் அக்

குணங்களெல்லாம் அவள் வயிற்றிலிருந்த அவனுக்கும் ஏற்பட்டன. இல்லாவிட்டால் நெபோலியன் அங்ஙனம் பெரிய வீரனாய் இருந்திருக்க மாட்டான்.

ஒரு நாட்டைச் சேர்ந்தோர்கள், மற்ற நாட்டினரைக் காட்டிலும் கல்வி அறிவிலும், பூதபௌதிக சாஸ்திரங்களிலும் மேன்மை யடைந்திருப்பதற்குத் தாய்மார்களே காரணகர்த்தர்களா யிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கருப்ப காலத்தில் அத்தகைய எண்ணங்களைக் கொண்டிருந்ததால் அவர்களுக்குப் பிறந்த பிள்ளைகளாகிய அத்தேயத்தினர் அவ்வகைக் குணஞ்செயல்களைப் பெற்றவராகின்றார்கள். 'தாயைப்போல பிள்ளை' 'நூலைப்போல சேலை' என்ற பழமொழி இக்காரணம்பற்றியே ஏற்பட்டதாகும். கருப்ப வதிகளா யிருக்கும் காலையில் ஸ்திரீகள் மனக்கவலை ஒன்றுங் கொள்ளலாகாது; புருஷர்களும் அவர்களுக்கு மனக்கவலை ஏற்படும்படி செய்யக்கூடாது. கருப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குக் கோபம் சிறிது அதிகமாகவே வரும்; அதற்காகப் புருஷர்கள் அவர்கள்மீது கோபங்கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறு செய்யின் அவர்களுக்கு மனக்கவலையுண்டாகும்; அவ்வாறு மனத்தில் கவலை வைத்துக்கொண்டும், அதனால் புருஷனுடன் பேசாமலுமிருக்கும் ஸ்திரீகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அங்ஙனமே கவலை மிகுந்தவைகளா யிருக்கும். இன்னும் கருப்ப ஸ்திரீயானவள் உண்மைக்கு மாறாக ஒன்றையும் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அக்குணம் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கும் ஏற்பட்டுவிடும். நல்ல குணங்குறிகளைக்கொண்ட பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் எக்காரணம்பற்றியும் கெட்ட வழிகளில் பிரவேசிக்கமாட்டார்கள், வேறு துஷ்டர்கள் அவர்களைக் கெட்ட காரியங்களில் பிரவேசிக்கும்

படி தூண்டினாலும், அவர்கள் அவ்விஷயங்களுக்குப் பெரும்பாலும் உடன்படமாட்டார்கள். ஆகவே பெற்றோர்கள் நன்னடத்தை, நற்குணம், நல்லெண்ணம் ஆகிய இவைகளைக் கொண்டவர்களாயிருக்கவேண்டும்.

இன்னும். கருப்பவதிகள் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்களும் உண்டு. அவை வருமாறு:—

கருப்ப ஸ்திரீகள் அனுசரிக்கவேண்டிய சில முக்கியமானவிதிகள்.

அவர்கள் மல ஜலங்களை அடக்காமல் அப்போதைக் கப்போது வெளியில் கழித்துவிடவேண்டும். அநேக ஸ்திரீகள் மலத்தை வெளியாக்குவதற்காகச் சிற்றாமணக் கெண்ணெயைத் தினந்தோறும் உட்கொள்கிறார்கள். டாக்டர் சொன்னாலல்லாமல் இதை உபயோகிக்கக்கூடாது. சாப்பாட்டிற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முந்தி ஒரு டம்ளர் நிறைந்த வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உறிஞ்சிக் குடித்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும்; மலச்சிக்கலும் நீங்கும். ஆகவே கருப்பஸ்திரீகள் இம்முறையை மேற்கொள்ளலாம். இன்னும் அவர்கள், ஒரே மட்டமான இடத்தில் படுக்கவேண்டும்; கரடு முரடான இடங்களிலும் மேடு பள்ளமான இடங்களிலும் படுக்கக்கூடாது; குந்தவும் கூடாது. கஷ்டமான வேலைகளையும், பாரஞ் சுமப்பதையும், பழக்கமில்லாத வேலைகளையும் விட்டு விடவேண்டும்; காரமான பதார்த்தங்களையும், அதிக புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆகாராதிகளையும் அறவே விட்டொழிக்க வேண்டும்; இன்னும் அறுசுவைகளில் அளவுக்குமிஞ்சிய சுவைகளையும் கூட்டக் கூடாது. புருடர்களோ, மற்றவர்களோ கருப்பிணி வயிற்றில் தட்டுதல், இடித்தல் முதலியவற்றைச் செய்யக்கூடாது; சிலமூடர்கள் தங்களுடைய மனைவிமார்கள் சூல்கொண்டிருக்கையில் கோபத்தால் வயிற்றில்

எட்டி உதைக்கிறார்கள். இதனால் அபாயமுண்டாகும். கருப்பவதிகள் ஆழமான குழிகள், கிணறுகள், துறவுகள், நீர்வீழ்ச்சிகள் ஆகிய இவைகளை எட்டிப் பார்க்கக்கூடாது; குலுக்கி நடத்தலும், ஆட்டத்தைக் கொடுக்கும்படியான கட்டைவண்டி முதலியவைகளில் பிரயாணஞ் செய்தலும், நெடுந்தூரம் போதலும், உரத்த சத்தத்தைக் கேட்டலும் கூடாதனவாம். எப்போதும் மல்லாந்து முகம்மேலாகப் படுத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதினால், கருப்பையின் தொப்புள் கொடியானது பிண்டத்தின் கழுத்தைச் சுற்றிக்கொள்ளும்.

கால்களை விறைக்க நீட்டிப் படுத்திருக்கும் கருப்ப ஸ்திரீயும், இராவழி நடக்கும் கருப்பவதியும் பைத்தியம் பிடித்த குழந்தையைப் பெறுவார்களென்றும், தங்குதடையில்லாமல் தன்னிஷ்டம்போல் அலைந்து திரியும் கருப்பவதியானவள் காக்கைவலியோடு கூடிய குழந்தைகளைப் பெறுவாளென்றும், அதிகமான சிற்றின்பத்தை நாடிய கருப்பவதி அவலட்சணமுள்ளதும், நாணமற்றதுமான குழந்தையைப் பெறுவாளென்றும், பிறருடைய ஐசுவரியத்தைக்கண்டு பொறாமை கொள்ளும் கருப்பவதிக்கு ஜனிக்கும் பிள்ளை பொறாமையுடன் கூடியதாயிருக்குமென்றும் வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இன்னும் உடும்பு மாமிசம் தின்னுந் தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தை மூத்திர அடைப்பு, மேகவெட்டை ஆகிய இவ்வியாதிகளால் துன்புறுமென்றும், தித்திப்புப் பண்டம் தின்னும் தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தை மேக வியாதியினால் வருந்துவதுடன் ஊமையாயுமிருக்குமென்றும் அவ்வைத்திய நூல்களே கூறுகின்றன; இன்னும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஆகாத அநேகம் கெட்ட செயல்களும், அவற்றாலுண்டாகும் கெடுதிகளும் வைத்திய சாஸ்திரங்களில் தெளி

வாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆதலின் கருப்பவதிகள் இவற்றைக் கவனித்தொழுகுவார்களாக.

கருப்பக் குறிகள்.

நாம் இதுவரை பெண்களின் கருவழிந்து விடாமல் இருப்பதற்காகவும், அவர்கள் நல்ல குழந்தைகளைப் பெறுவதற்காகவும் கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீகள் கவனிக்க வேண்டியவைகளைப்பற்றி எடுத்துச் சொல்லி வந்தோம். இனி ஸ்திரீகளின் கருப்பக் குறிகளைப்பற்றிக் கூறுவாம். ஸ்திரீகள் கருப்பங் கொண்டதற்கான முதல் குறி வீட்டுக்குத் தூரம் நின்று விடுதலாகும். சிலருக்கு இவ்வாறு வீட்டுக்கு விலக்கம் நிற்காமலே கருப்பம் ஏற்படுவதுமுண்டு. இரண்டாவது குறி, வாந்தி எடுப்பதும் ஆகாரத்தின் மீது வெறுப்புண்டாவது மாகும். சிலருக்குக் கருப்ப காலத்தில் இவைகள் ஏற்படாமலே இருக்கின்றன. இவைகள் பெரும்பாலும் ஆகார சம்பந்தமான கோளாறுகளால் ஏற்படுகின்றனவே யல்லாமல் கருப்பங் காரணமாய் ஏற்படுவதில்லை. மூன்றாவதாக உள்ள குறி, வாயில் அடிக்கடி உமிழ் நீர் சுரப்பது. நான்காவதாக உள்ள குறி, ஸ்தனங்கள் பெருத்தலாகும். மற்றவைகளைக் காட்டிலும் இதைக் கருப்பத்திற்கு நிச்சயமான சின்னமாகக் கருதலாம். கருத்தரித்தவுடன் ஸ்தனங்கள் விம்முதலடையும்; அசையவும் ஆரம்பிக்கும்; குத்துகிறாப்போல் அவற்றில் ஒருவித உணர்ச்சியும் உண்டாகும். தனக்காம்பானது எடுப்பாய் நிற்கும். தனங்களில் நோவுண்டாகும்; தொடும்போது அவை மிருதுவாயிருக்கும்; மார்பிலுள்ள கெட்ட இரத்த நாளங்கள் பெரியனவாகும். இக்குறிகள் எல்லாம் தேகம் நோயில்லாமல் நல்ல நிலையிலிருப்பவர்க்கு, கருப்பங்கொண்ட இரண்டல்லது மூன்றுவாரங்களுக்குள் ஏற்படும்; மற்றவர்களுக்கு இரண்டல்லது மூன்று மாதங்கள் வரை ஏற்படா. ஸ்தனங்

கள் விம்முவதினால், தனக்காம்பைச் சுற்றியுள்ள இடமானது கரியநிறத்தைக் கொள்ளும். சில ஸ்திரீகளுக்கு நோய் காரணமாக வீட்டுக்குத்தூரம் நின்ற காலத்தில் ஸ்தனங்கள் இவ்வித மாறுதலை அடைவதுமுண்டு. சில ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவிக்கும் வரை ஸ்தனங்களில் ஒருவித மாறுதலும் ஏற்படாமல் இருப்பதுமுண்டு.

ஸ்தனங்களில் பால் சுரப்பதும் ஒரு குறியாகும். அநேக ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பம் ஏற்படாமலே ஸ்தனங்களில் பால் சுரப்பதுண்டு. கலியாண மாகாத கன்னிப் பெண்களின் ஸ்தனங்களிற்கூட பால் சுரப்பதுண்டு. சில ஆண் மக்களுடைய ஸ்தனங்களிலும் பால் சுரப்பதுண்டு. கருப்பமில்லாதவர்க்கும் கன்னியர்க்கும், ஆண் மக்களுக்கும் இவ்வாறு பால் சுரப்பது சாதாரணமாக நிகழ்வதன்று; அருமையாகவே நிகழும். ஸ்தனங்களில் நமைச்சல் உண்டாவதாலும், சினைப்பைகளில் நோய் தோன்றுவதாலும் கருப்பங்கொள்ளாத ஸ்திரீகளின் ஸ்தனங்களில் பால் சுரக்கும்.

அடிவயிறு பெரிதாவதும் கருப்பத்திற்குரிய குறிகளில் ஒன்றும். அடிவயிறு சாதாரணமாய்க் கருப்பங்கொண்ட மூன்றும் மாதத்தில்தான் பெருக்கும். சிலருக்கு மகோதரம் (Dropsy) காரணமாயும் அடி வயிறு பெரிதாவதுண்டு. கருப்பம் கொண்டதன் காரணமாய்க் கருப்பப்பை பெருத்து இடுப்பறையில் (Pelvic Cavity) விழுவதினால் வயிற்றுக் கடுப்பு உண்டாகும். மூத்திரமும் அடிக்கடி காணப்படும். ஆசனக் கால்வாயின் முனையில் சிறு கட்டிகள் உண்டாதலும் கருப்பத்திற்கு ஒரு குறியாம். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் (Œdema of the Lower Extremities) ஈடிமா ஆப் தி லோயர் எக்ஸ்ட்ரிமிடீஸ் என்று பேர்; இதற்குக்

காரணம் கருப்பங்கொண்ட கருப்பை கெட்ட இரத்தத்தைச் சரியாய்ப் பாயவொட்டாமல் தடுப்பதும், மலச்சிக்கலுமாகும் ஆகாராதி விஷயங்களில் பத்தியமாக நடந்து வருவோர்க்கு இக்கஷ்டம் நேரிடாது..

கருப்பப்பையில் அதிர்ச்சி, (Quickening) உண்டவாதும் கருப்பம் ஏற்பட்டதற்கான ஓர் சின்னமாகும். இவ்வதிர்ச்சி கருப்பம் ஏற்பட்ட நாலாவது அல்லது ஐந்தாவது மாதத்தில்தான் ஏற்படும். இதனால் கருப்பம் ஏற்பட்டிருப்பது உண்மையென்று ஒருவாறாக உறுதிகொள்ளலாம். ஆனால் சிலருக்கு வேறு காரணத்தால் வயிறு இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளப்படுவதனாலும் இவ்வதிர்ச்சி உண்டாகும். எனினும் இதில் பிண்டம் அசைவது தெரியாது. உண்மையான அதிர்ச்சி பிண்டம் அசைவதனாலேயே உண்டாகக் கூடியதாதலின் அதில் பிண்டம் அசைவதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

முன்னோர்கள் அக்காலத்தில் தான் பிண்டத்துக்கு உயிர் உண்டாகிறதென்றும், அதற்குமுன் அதற்கு உயிர் இல்லையென்றும் கருதி வந்தார்கள்; இது தவறான அபிப்பிராயம். உயிரானது சுரோணிதத்திலும் சுக்கிலத்திலுமே ஏற்பட்டு விடுமென்பதை முன் ஓரிடத்தில் கூறியிருக்கிறோம். ஆனால் அது வெகு நுட்பமாக அமைந்த ஜீவ அம்சம்; அதைச்சார்ந்தே தான் பிண்டம் விருத்தியடையும்; அஃதில்லாவிடில் பிண்டம் உண்டாகாது. அவ்வாறுண்டாகும் பிண்டத்தில் சுவாசகோசங்கள் விருத்தியடையும் போது கடவுள் ஆன்மாவை அதனுள் செலுத்தி, மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக வெளி உயிரை உள்ளுக்குச் செலுத்துகிறார். அதற்குமேல்தான் அதனுடைய புற அவயவங்கள் வேலை செய்யவாரம்பிக்கின்றன. அப்போது தான் அதற்கு உலகத்தோற்றம் ஏற்படுகின்றது.

இவையன்றி, இன்னுஞ் சில கருப்பச் சின்னங்களும் உண்டு. அவையாவன:—ஒரு பெண்ணுக்குக் கருப்பம் ஏற்பட்டிருந்தால் சலவியில் இயல்பாயுண்டாகிற விருப்பத்தைக் காட்டிலும் அதிகமான விருப்பம் ஏற்படும்; வெறுக்கத்தக்க பதார்த்தங்களில் ஆசை ஏற்படும். உடம்பு குளிர்ச்சி யடைந்ததாகத் தோன்றும்; மார்பின் நரம்புகள் வெளிப்படையாய்த் தோன்றும்; கண்களின் அடி நிமைகளுக்கடுத்த சிறு நரம்பு பிரகாசமாயிருக்கும்; கண்களின் நிறம் வித்தியாசப்படும்; அவளுடைய சிறு நீரைப் பரீட்சை செய்து பார்த்தால் அதில் கிருமிகள் தென்படும்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் கருப்பத்தை இன்னொரு வகைப் பரீக்ஷையாலும் அறிவதுண்டு: அவர்கள், கருப்பந்தரித்ததையும், தரியாததையும் அறிய, பெண்களின் சிறுநீரைப் பிடித்து அதில் தக்காளி இலையைப் போட்டு இராத்திரி முழுவதும் ஊறவைப்பார்கள். மறுநாள் சூரிய உதயத்தில் அவ்விலைகளை எடுத்துப் பார்ப்பார்கள்; அவைகளில் சிவப்புப் புள்ளிகள் இருந்தால் கருப்பம் உண்டென்றும், கருப்புப் புள்ளிகள் இருந்தால் இல்லையென்றுங் கூறுவார்கள்.

இனிக் கருப்பகாலத்தின் அளவைப்பற்றிக் கூறுவோம்: கருப்பையைச் சேர்ந்த பிண்டமானது தாயின் கருப்பத்தில் சுமார் ஒன்பதுமாதம் வரைக்கும் இருப்பதுதான் சரியானதென்று எல்லா வைத்திய சாஸ்திரிகளும் ஒரே மனதாய் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். சிலபிண்டங்கள் தாயினுடைய கருப்பத்தில் நாற்பத்துமூன்று வாரம் வரைக்கும் இருக்கின்றன என்று 'டாக்டர் மெரிமான்' என்பார் அநுபவ ஆராய்ச்சிகளால் கண்டு பிடித்துள்ளார். பிரெஞ்சு சட்டங்களின்படி

கருப்ப கால அளவு.

ஒருவன் ஒரு பெண்ணைக் கலியாணஞ்செய்த முந்நூறு நாட்களுக்குப்பின் அவளிடம் குழந்தை பிறந்தால் அக் குழந்தைக்கும் அவனுக்கும் உரிமையில்லையென்ற வழக்கம் அங்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதைக்கொண்டு கருப்பத்திற்குப் பத்துமாதம்கணக்குக்கொள்ளவேண்டியதா யிருக்கிறது. இங்கிலாந்தில் கார்ட்னர் (Gardner) என்ற ஒரு பிரபு இருந்தார். அவர் மனைவிக்கு விவாகரத்தானபின் பிறந்த புத்திரன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் அவருக்குத் தான் பிறந்தான் என்னும் விஷயத்தில் சந்தேகமுண்டாயிற்று. அதனால் அவருடைய பட்டத்தை அவனுக்குக் கொடுக்கும் விஷயத்தில் தர்க்கங்கள் ஏற்பட்டுப் பெருத்த கிளர்ச்சி நடந்தது. அப்போது டாக்டர்கள் அவ்விஷயத்தில் தங்களுக்குள் மிருந்த அபிப்பிராய பேதமுடையவர்களாய்த் தங்கள் தங்களுக்குத் தோன்றிய அபிப்பிராயங்களைச் சொன்னார்கள். அவர்களில் சிலர் ஸ்திரீயானவள் சூல் கொண்டிருக்கவேண்டிய கால அளவு இருநூற்றெண்பது தினங்களே யாகுமென்றும், இன்னுஞ் சிலர் முந்நூற்றுப் பதினேரு தினங்கள் ஆகுமென்றும் அபிப்பிராயப் பட்டார்கள். ஒரு புருஷனும், மனைவியும் கடைசி முறையாகப் புணர்ந்ததிலிருந்து பதின்மூன்று மாதங்கள் ஆகிப்பிறக்கும் குழந்தைகளும் சட்டப்படி அப்புருஷனுக்குரியவைகளே என்று சிலர் தீர்மானித்துள்ளார்கள். புருஷன் இறந்த முந்நூற்று மூன்று நாட்கள் கழித்து ஒருத்திபெற்ற குழந்தையும் அப்புருஷனுக்கே உரியதென்று பிரீஸ்லாண்டு சூப்ரீம் கோர்ட்டார் ஒருகாலத்தில் ஒருதீர்மானம் செய்திருக்கிறார்கள். பெனின்சில் வேனியாவிலும் புருஷன் இறந்த முந்நூற்றுப் பதின்மூன்று அல்லது முந்நூற்றுப் பதினேழு தினங்கள் கழித்து ஒருத்தியிடம் பிறந்த குழந்தைகளும் அத் தகப்ப

னுக்குரியனவாகுமென்றும் அந்நாட்டுக் கோர்ட்டார் தீர்மானித்துள்ளார்கள்.

மேலே கூறிய விஷயங்களால் கருவானது தாயி னுடைய கருப்பத்தில் இத்தனை தினங்கள் வரைதான் தங்கி யிருக்குமென்று திட்டமாய்ச் சொல்லமுடியாது. ஆனாலும் கருவானது நன்றாக வளர்ச்சியடைதற்குக் குறைந்தது இருநூற்றறுபது தினங்களாகின்றன. சில கருவுகள் அதற்குக் குறைந்த காலத்திலும் வளர்ச்சியை யடைந்து விடுகின்றன. சில கருக்கள் பூரண வளர்ச்சியை யடைய முந்நூற்றுக்கு மேலான நாட்களும் செல்கின்றன.

சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்பது மாதங்கள் கழியா முன்னரே பிரசவம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இங்ஙனம் ஏற் படுவது பெரும்பாலும் முதல் முதலில் ஏற்படும் பிரசவ மாகவே இருக்கின்றது. அப்போது கருப்பப்பையானது குழந்தையைத் தாங்கியிருக்கும் பழக்கமில்லாமலிருப்ப தாலும், இன்னுஞ் சில காரணங்களாலும் கருப்பமானது பூரண வளர்ச்சியடையா முன்னமே வெளியே வந்து வீழ்ந்து விடுகிறது. இப்படிப் பத்துமாதங்கள் பூர்த்தியாவ தற்குள் பிறந்த குழந்தை வளராமல் இறந்து விடுமென்று சிலர் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர்; ஆனால் இதைத் திட்ட மாய்ச் சொல்லக் கூடவில்லை. ஏழாவது மாதக் கடைசியில் பிறந்த குழந்தைகளும் உயிருடன் இருக்கின்றன. அக் குழந்தைகளைச் சரியாய்க்கவனித்துவந்தால் அவை அபாய மின்றி வளர்ச்சியடையும்.

இன்னும் ஐந்து மாதக் குழந்தையும் பிழைத்துக்கொள்ளு மென்பதற்குச் சில ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன. டாக்டர் ராட்மான் (Dr. Rodman) என்பார், "ஒரு ஸ்திரீ யானவள் ஐந்தாவது மாதக்கடைசியில் ஒரு குழந்தையை ஈன்றாள்; அக்குழந்தையைக் கவனிக்கவேண்டிய முறை

களின்படி பெற்ஞேர் கவனித்து வந்ததிஞல் அது உயிருடன் இருந்தது; இஃதென் அனுபவத்திற் கண்ட விஷயம்" என்று சொல்லுகிருர்.

நல்ல தேகக்கட்டோடு கூடிய ஸ்திரீக்கு ஆருவது மாதக் கடைசியில் பிறக்கும் குழந்தையும் சரியாகக் கவனிக்கப்பட்டு வந்தால் உயிருடன் இருக்குமென்று சில அனுபோகஸ்தர்கள் கூறுகிருர்கள்.

கருப்பத்திலுள்ள ஆண் சிசுவின் குறிகள்.

ஆண் கருவைக் கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீயானவள் குந்தும்போதும், எழுந்திருக்கும்போதும் வலதுகையை அடிக்கடி ஊன்றுவாள்; அவளுடைய வயிறு அதிக உப்பிசமாயும், வட்டமாயுமிருக்கும்; பிண்டம் கருப்பத்தின் வலதுபக்கத்தில் இருப்பதாகத்தோன்றும்; அவளுக்குச் சிரமம் குறைவாயிருப்பதாகவே காணப்படும்; கருப்பம் இலேசாயிருப்பதாகக்காணப்படும். வலது கொங்கை இடது கொங்கையைக்காட்டிலும் மிகவும் முகங் கருத்து விம்முதலுற்றுப் பொலிவுடன் விளங்கும்; சரீரம் பசுமையா யிருக்கும்; கண்கள் மருட்சியாகவும் பிரகாசமாகவும் காணப்படும்; அந்த ஸ்திரீயின் தனப்பாலில் ஒரு துளி எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலம்விட்டு அதனுடன் சேர்த்தால் அப்பாலானது பரவி மிதக்கும்.

கருப்பத்திலுள்ள பெண் சிசுவின் குறிகள்.

பெண்கருவைக் கொண்ட ஸ்திரீ அடிக்கடி இடது கையை ஊன்றுவாள்; அவளுடைய வயிறு வட்டமாயும், சரியாகவுமிருக்கும், சிசு இடதுபக்கத்திலிருப்பதாகத் தோன்றும்; அவளுடைய இடது கொங்கை அதிகமாய் முகங் கருத்து விம்முதலடைந்து வெண்மையாயிருக்கும். சுத்த ஜலத்தில் அவளுடைய ஒரு துளி முலைப்பாலை விட்டால் அப்பாலானது உள்ளே அழுந்தி

விடும். அவள் கருப்பத்தில் அதிக வருத்தமடைவாள்; கருப்பம் அதிக பளுவாயிருப்பதுபோல் அவளுக்குத் தோன்றும்; சரீரம் பசுமையா யிருக்காது. கண்கள் உதிரம் அற்றனவாயும், கருமை நிறத்தோடு கூடியதாயுமிருக்கும்.

கருப்பத்தில் ஆண் பெண் ஆகிய சிசுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணங்கள்.

கூடும் தம்பதிகளில் புருஷனுக்கு அதிகமான பலம் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை ஆணாகவிருக்குமென்றும், பெண்ணுக்கு அதிக பலம் இருத்தால் அது பெண்ணாகப் பிறக்குமென்றும் சம்போககாலத்தில் ஆண்மகன் அதிக விருப்பத்தைக் காட்டினால் ஆண் கரு உண்டாகுமென்றும், பெண் அதிக விருப்பத்தைக் காட்டினால் பெண் கரு உண்டாகுமென்றும் ஒருசாரார் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். கரு உற்பத்தியான பதினான்காவது வாரம் வரைக்கும் பிண்டமானது ஆண் பெண் குறிகளில் ஒன்றையேனும் பெறுமல் இருப்பதைக்கண்டு ஸ்ரீமான் டைட்மான் (Tiedmann) என்பாரும் வேறு சிலரும் பிண்டங்கள் அனைத்தும் முதலில் பெண் அம்சங்களாகவே யிருக்குமென்றும், ஆண்கள் ஏற்பட வேண்டியபோது அப்பெண் அம்சமான பிண்டங்களிலிருந்தே ஆண் அங்கங்கள் தோன்றி ஆண் சிசுக்கள் ஏற்படுகின்றன வென்றுங் கூறுகிறார்கள். இன்னுஞ்சிலர் பிண்டங்கள் எல்லாம் ஆணும் பெண்ணுமல்லாத ரூபங்களேயாகுமென்றும், பின்னர்க் கருப்பத்தில் ஏற்படும் சில மாறுதல்களுக்குத் தக்கபடி ஆண் வடிவையும், பெண்வடிவையும் பெறுகின்றன வென்றும் கூறுகிறார்கள். இந்த அபிப்பிராயங்களெல்லாம் பொருத்த மற்றனவேயாம்; கடவுளானவர் பிண்ட உற்பத்தியின் போதே ஒவ்வொன்றையும் ஆண், பெண் பாகுபாட்டுடனேயே அமைக்கின்றார்;

இதுதான் உண்மை. இதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. இன்னுஞ்சிலர் ஆரம்பத்தில் பிண்டங்கள் எல்லாம் ஆண்களாகவே இருக்கின்றனவென்று கூறுகிறார்கள். வேறு சிலர், ஆண் பெண் சிசுக்கள் உண்டாவதற்குக் கிரகநிலை காரணமாயிருக்கிறதென்றும், காலை 12-மணி முதல் நடு இராத்திரி 12-மணி வரை உற்பத்தியாகும் பிண்டங்கள் பெண்களாயிருக்குமென்றும், அதற்கு மாறுபட்ட காலத்தில் தரிக்கும் பிண்டங்கள் ஆண்களாயிருக்குமென்றும் கூறுகிறார்கள்.

ஸ்ரீமான் சிக்ஸ்ட் (P. F. Sixt) என்பார் ஆண் மகனுடைய வலது பீஜத்தினின்று (Right Testicle) வரும் இந்திரியமும், பெண்மகளுடைய வலது சினைப்பையிலிருந்து வரும் சுரோணிதமும் கலந்தால் ஆண் சிசு உண்டாகுமென்றும், ஆண் மகனுடைய இடது பீஜத்தினின்று வரும் இந்திரியமும், பெண் மகளுடைய இடது சினைப்பையினின்று வரும் சுரோணிதமும் கலந்தால் பெண்சிசு உண்டாகுமென்றும் கூறுகிறார். இதுவும் அவ்வளவு பொருத்தமானதன்று; பொதுவாக ஆண் கருப்பமோ, பெண் கருப்பமோ தரிப்பதற்கு வலது பீஜத்தின் இந்திரியம் வலது சினைப்பையிலேயே சேரவேண்டும் இடது பீஜத்தின் இந்திரியம் இடது சினைப்பையிலேயே சேரவேண்டும். இந்தக் கிரமம் மாறுபட்டால் கருவுண்டாகாது. அப்படி மாறி வலது பீஜ இந்திரியம் இடது சினைப்பையிலும், இடது பீஜத்தின் இந்திரியம் வலது சினைப்பையிலும் கலப்பதில்லை. இன்னும் சிலர் அமாவாசைக்குப்பின் வளர்பிறையில் பிரதமையிலிருந்து பௌர்ணமிவரைக்கும் ஏற்படும் கருப்பங்கள் ஆணாயிருக்குமென்றும், பௌர்ணமிக்குப்பின் தேய்பிறையில் பிரதமையிலிருந்து அமாவாசை வரை ஏற்படுகிற கருப்பங்கள் பெண்ணாயிருக்குமென்றும், அபிப்பிராயப்

படுகிறார்கள். மற்றொரு வகையார் புணர்ச்சியின்போது நாயகன் வலது பக்கமாகவும், மனைவி இடது பக்கமாகவும் படுத்துக்கொண்டால் அப்போது ஏற்படும் கருப்பம் ஆணாயிருக்குமென்றும், அவ்விதமின்றி மாறாகப்படுத்தால் அப்போது ஏற்படும் கரு பெண்ணாயிருக்குமென்றும் கருதுகின்றனர். அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஒரு பாதிரியார், தாம் தம்முடைய மனைவியின் வலது பக்கத்தில் படுத்துக்கொண்டிருந்த காலங்களில் தம்முடைய மனைவியானவள் ஆண் குழந்தைகளையே பிரசவித்தாள் என்றும் தாம் இடது புறத்தில் படுத்து வந்த காலங்களில் அவள் பெண் குழந்தைகளையே பிரசவித்தாள் என்றும் கூறியுள்ளார். இன்னும் சேர்க்கை காலத்தில் ஆணினுடைய இந்திரியம் அதிகப்பட்டால் ஆண் பிறக்கும் என்றும், பெண்ணினுடைய சுரோணிதம் அதிகப்பட்டால் பெண் பிறக்கும் என்றும், இரண்டும் சரிசமமாயிருந்தால் ஆணும் பெண்ணுமல்லாத அலி பிறக்குமென்றும் சிலர் கூறுகின்றனர். இன்னும் பெண் வீட்டுக்குத்தூரமாகிய தினத்திலிருந்து இரட்டைபட்ட நாட்களில் கணவனோடு கூடினால் அவளிடம் ஆண் சிசு உற்பத்தியாகுமென்றும், ஒற்றைப் பட்ட தினங்களில் கூடினால் பெண் சிசு உதிக்குமென்றும், சேர்க்கைக் காலத்தில் புருஷனுக்கு வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடினால் ஆண் சிசு உற்பத்தியாகுமென்றும், இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடினால் பெண் சிசு உற்பத்தியாகுமென்றும், சில தமிழ் வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஆண் பெண்கள் உற்பத்தியைப்பற்றி நாம் இதுவரையில் பலருடைய பல வகையான அபிப்பிராயங்களைக் கூறி வந்தோம். இவைகள் எல்லாவற்றையும் கவனித்து இவற்றின்படி நடந்து கொள்வது முடியாத காரியம். ஆதலின், ஆண், பெண்களைப் பெற விரும்புவோர், அநுபவமான

தும், சிறந்ததுமாகிய ஒரு மார்க்கத்தையே கைக்கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு கொள்ளுதற்கு ஸ்ரீமான் சிக்ஸ்ட் எம். டி. கூறியதே சிறந்ததாகுமென்பது எம் சிற்றறிவுக்குப் புலனுகிறது. அதாவது:—"ஆண் சிசுவை விரும்புவோர்கள் புணர்ச்சியின்போது இந்திரியம் வெளியாகும் சமயத்தில் வலது பீஜத்தையும், பெண் சிசுவேண்டுமானல் இடது பீஜத்தையும், மேலே தூக்கி வயிற்றில் அழுத்தவேண்டும்" என்பதாம். இதன் கருத்து வலது பீஜத்திலுள்ள இந்திரியத்தையோ இடது பீஜத்திலுள்ள இந்திரியத்தையோ அவரவர்களுடைய விருப்பத்துக்குத் தக்கபடி விடவேண்டு மென்பதாகும்.

இனிச் சந்ததி உற்பத்திகளில் உண்டாகும் சில தோஷங்களை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கங்களைக் கூறுவாம்:—

சம்போகத்தின்போது ஆணின் இந்திரியமும், பெண்ணின் சுரோணிதமும் சமமாகக் கலந்து கருப்பந்தரிக்கின் அக்கருப்பமானது ஆணும் பெண்ணுமல்லாத அலி அல்லது பேடி ரூபமாயிருக்குமென்று சொன்னேமல்லவா? அப்படி அது நேராமலிருப்பதற்குக் கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீக்குப் பும்சவன மருந்து என்ற ஒரு மருந்தைக் கொடுக்கவேண்டு மென்றும், அப்படி அதைச்செய்து கொடுத்தால் அந்த அலி ரூபம் மாறி, தாய் தந்தையர் விரும்பும் ஆண் சிசுவோ பெண் சிசுவோ தரிக்குமென்றும் வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆதலின், அதனைக் கருப்பவதிகளுக்கு உபயோகிப்பது நலம். அந்த மருந்தில் பல வகைகள் வைத்திய சாஸ்திரங்களிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன; அவற்றையெல்லாம் கையாளுவது கஷ்டமாதலால் அவற்றுள் இலகுவான ஒரு முறையை மாத்திரம் இங்குக் கூறுகிறோம். அதாவது:—

அலி, அல்லது பேடிப் பிறப்பைத் தடுக்கும் உபாயம்.

"வெளியான இடத்தி லிருக்கும் ஆலமரத்தில் வட கிழக்கு முகமாய்ப் போகுங் கிளைகளினின்றும் மலராத இரண்டு மொக்குகளைக் கொண்டுவந்து அவைகளுடன் சிறிது உளுந்தையும், எள்ளையும் சேர்த்திடித்து எல்லா வற்றையும் எடுத்துத் தயிரில் குழப்பிக் கருப்பவதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்" என்பதே. இனி, சிலருக்குக் கரு ஏற்படாமல் போவதற்குரிய காரணத்தையும், அக் குறையை நீக்கும் உபாயத்தையும் விளக்குவாம்.

கருப்பந் தரிக்காத தன் காரணங்கள்.

சில ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு உடம்பில் நோய்கள் இல் லாமல் இருந்தும், ஜனனேந்திரியங் கள் செவ்வையான நிலையிலிருந்தும் கருத்தரிக்காமல் போய் விடுகின்றது; இதற்குக் காரண மென்னவெனில், அவர்கள் அனுசரிக்க வேண்டிய சில விதிகளை அநுசரிக்காம லிருப்பதே. அவ் வாறு அவ்விதிகளை அவர்கள் அநுசரிக்காததினால் தான் அவர்களுக்குக் கருப்பம் ஏற்படாமற் போய்விடுகிறது. ஆகவே சந்தான விருத்தி வேண்டுமென்று கருதுவோர் கள் அவ்விதிகளை அவசியம் அநுசரித்து வரவேண்டும். அவை கீழ் வருவனவாம்:—

தம்பதிகளுக்கு அடிக்கடி புணர்ச்சிகூடாது; அடிக்கடி ஸ்திரீ புருஷர்கள் கூடுவதினால் கருப்பாசயத்தின் முன் பக் கம் சலனப்பட்டு அது விந்துவை வெளியே தள்ளி விடு கின்றது.

போகித்த தினத்தில் ஸ்திரீ, பேதி மருந்துக்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதற்கடுத்த தினங்களிலும் அவற் றைச் சாப்பிடக் கூடாது. பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் அடிக் கடி மலச்சுத்தி ஏற்படும். அதனால் குடல்களின் வலிமை குன்றும்; குடல்களின் வலிமை குறையவே கருப்பையின்

பலமும் குறையும். அதனுல் விந்து வெளியே வந்து வீழ்ந்துவிடும்.

போகித்த பின் ஸ்திரீயானவள் கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது; பசியுடன் இருக்கக் கூடாது; கஷ்ட வேலைகளைச் செய்வதினுலும், பசியோடிருப்பதினுலும் தேகத்திற்கு அதிகச் சூடு உண்டாகும்; அதனுல் விந்துவானது கருப்பையினின்று வெளியே வந்துவிடும்.

போகிக்குங் காலத்திலும், போகித்த பின்னரும் ஸ்திரீயானவள் எதற்கேனும் மிகுந்த அச்சங் கொள்ளுதல் கூடாது; அதிகமாய்த் துக்கப்படுதலும் கூடாது; கோபங் கொள்ளுதலும் ஆகாது.

விந்து கருப்பையில் தங்கியிருப்பதற்கு மனச் சந்தோஷமும் இன்றியமையாததாதலால் அக்காலத்தில் சந்தோஷத்தையே மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

போகித்தவுடன் ஸ்திரீயானவள் எழுந்து நிற்கக் கூடாது.

சம்போகத்தின் முடிவில் ஸ்திரீயினுடைய சுரோணிதமும், ஆண்மகனுடைய சுக்கிலமும் கலந்தும் கலக்காமலுமிருக்கும். அப்போது எழுந்திருந்தால் சுக்கிலமும், சுரோணிதமும் வெளிப்பட்டு விடும். ஆதலால் போகம் முடிந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை ஸ்திரீயானவள் படுக்கையிலேயே மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இவ்விதிகள் அனைவராலும் அனுஷ்டிக்கக் கூடியவைகள். ஆதலால் எல்லோரும் இவ்விதிகளை அனுசரித்து நற்சந்ததிகளைப் பெற்றின்புறுவார்களாக.

இனி, கருப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் சங்கடங்களையும், அவற்றை நீக்குமுபாயங்களையுங் கூறுவாம்.

கருப்பங்கொண்ட ஸ்திரீகளுக்கு முன்னோரிடத்தில்

கூறியபடி வருத்த முண்டாவதோடு சில நோய்களும் உண்டாவது இயற்கை. இவைகளுக்கெல்லாம் முன் ஓரிடத்தில் கூறியகாரணங்கள் தவிர வேறு சில காரணங்களும் உண்டு; அவையாவன:— கருப்ப காலத்தின் போது கருப்பையின் நரம்புகள் பலவீனமாய்ப் போய்விடுகிறபடியால் மற்ற இடங்களிலுள்ள நரம்புகள் அதற்குவேண்டிய வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. அதனால் மற்ற பாகங்கள் கஷ்டத்திற்குள்ளாகின்றன. அக் கஷ்டத்தினால் தான் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு அக்காலத்தில் சில நோய்கள் சம்பவிக்கின்றன.

கருப்ப காலத்தில் நேரிடும் சங்கடங்களும் அவற்றைத் தடுக்கும் உபாயங்களும்.

பெரும்பாலான ஸ்திரீகளுக்கு காலையில் எழுந்தவுடன் ஓக்காளமும், வாந்தியும் ஏற்படும். இவை கருப்பம் ஏற்பட்ட இரண்டல்லது மூன்று வாரங்கள் கழித்தாவது, அல்லது கருப்பம் ஏற்பட்டது முதற்கொண்டாவது ஆரம்பிக்கும். அதனால் கருப்ப ஸ்திரீ காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தது முதற்கொண்டு நோய் பிடித்தவள் போல் இருப்பாள். இந்த மாதிரியான நிலை அநேக வாரங்கள் வரையிலும் இருக்கும். சில ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பத்தில் சிசு ஏற்பட்டு அசையும் வரையிலும் இருக்கும். சில வைத்தியர்கள் ஓக்காளமும், வாந்தியும் ஏற்படுவது நல்லதென்றும், அதனால் வேறுவிதமான வியாதிகள் வராமல் தடைபடுகின்றனவென்றும் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். நாகரிகமற்ற ஸ்திரீகளுக்கு இந்த வியாதிகள் காணுவதில்லை. ஸ்திரீகள் கருப்ப காலத்தில் நடந்து கொள்ளவேண்டிய சில முறைகளை அநுசரித்து அவைகளின்படி நடந்துவந்தால் இந்த நோயானது பெரும்பாலும் அவர்களைப் பீடிக்காது.

அவர்கள் தினமொன்றுக்கு இரண்டு வேளைக்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது. கண்டதையெல்லாம் தின்னப் பிரியப்படவுங் கூடாது. காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் நல்ல ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். சீக்கிரமாகக் குளித்துவிடவும் வேண்டும். அதற்குமேல் உலாவச் செல்லவேண்டும். திரும்பி வந்த பிறகு சிறிதளவு காலைப் போஜனம் செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் இவற்றைக் கருப்ப ஸ்திரீகள் செய்து வந்தால் மேலே கூறிய வாந்தியும், ஒக்காளமும் ஏற்படமாட்டா.

இன்னும் கருப்ப ஸ்திரீகளில் அநேகர் கருப்பகாலத்தில் தங்களுடைய தேகத்துக்கு ஒவ்வாத அநேக வஸ்துக்களைத் தின்னப் பிரியப்படுகிறார்கள்; ஒரு வேலையும் செய்யாமல் சோம்பேறிகளா யிருக்கிறார்கள். அவர்கள் விஷயத்தில் பட்சமுள்ள புருஷர்களும், சிநேகிதர்களும் மேற்கூறியபடி அவர்களால் விரும்பப்படும், தேகத்துக்கொவ்வாத வஸ்துக்களை அவர்களுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள்; அதனால் அவர்கள் கண்டவற்றையெல்லாம் தின்னுகிறார்கள். அவ்வாறு தின்பதாலும், வேலை செய்யாமல் சோம்பேறித்தனமா யிருப்பதாலும், வேறு பல நோய்களையும் வயிற்றிலுள்ள சிசுவுக்கு அனர்த்தத்தையும் உண்டாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். இத்தகைய கெட்ட வஸ்துக்களின் மீது கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஆசை யுண்டாகும்போது அவர்கள் அவற்றைச் சாப்பிட்டு அந்த ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டு மென்றும், அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காதில் சீழ் வடிதல் முதலிய சில வியாதிகள் உண்டாகுமென்றும், அநேக ஸ்திரீகள் கருதுகிறார்கள். இது மிகவும் பேதைமையான அபிப்பிராயம். கருப்பவதிகள் கண்ட கண்ட வஸ்துக்களில் ஆசை கொள்ளாமலிருப்பதே நல்லது; அங்

னம் அதைத்தடுத்து, கருப்பஸ்திரீகள் தங்களால் இயன்ற தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும்; இலகுவான ஆகாரங் களை உபயோகிக்கவேண்டும். நல்ல காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் கருப்பவதிகளில் பலவீனமுள்ளவர்களும், நரம்புத் தளர்ச்சி கொண்டவர்களும் மயக்கங்கண்டு கீழே வீழ்ந்து விடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் பலவீனத்தால் இருதயமானது தன்னுடைய வேலையில் சுறுசுறுப்பின்றி யிருத்தலாகும். சில ஸ்திரீகளுக்கு இக்கஷ்டம் கருப்ப காலம் முழுவதும், சிலருக்கு எப்போதோ ஒரு வேளையி லும் ஏற்படுகிறது. கருப்பவதிக்கு இங்ஙனம் மயக்கம் உண் டானால், அவளுடைய தலை தாழ்ந்திருக்கும்படி அவளைப் படுக்க வைக்கவேண்டும்; போதுமான காற்றை உட் கொள்ளும்படி செய்தல் வேண்டும்: அவள் ஆடைகளைத் தளர்ச்சியாக்கவேண்டும்; முகத்தின்மீது தண்ணீரைத் தெளிக்கவேண்டும் ; இன்னும் தேகத்தை நன்றாகப் பாது காத்து வரவேண்டும். இவற்றைச் செய்தால் இம்மயக்க மானது அவளிடமணுகாது.

இன்னும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் சங்கடங் களில் தூக்கமின்மையும் ஒன்றாகும். சில ஸ்திரீகளுக்கு அக்காலத்தில் அடியோடு தூக்கமில்லாமல் போய்விடுகின் றது. சிலருக்குக் கொஞ்சமாகத் தூக்கம் வரும். தூக்க மின்மையானது பலமற்ற ஸ்திரீகளுக்கும், நரம்புத்தளர்ச்சி யுற்ற ஸ்திரீகளுக்கும், சீக்கிரத்தில் கோபங் கொள்கிற ஸ்திரீகளுக்கும் தான் மிகுதியும் ஏற்படும். சிலருக்குப் பிர சவம் முடியும் வரை இக்கஷ்டம் இருந்து வருகிறது. அக் காலத்தில் அவர்களுடைய கைகால்கள் அதிகமாக அசை வதினால் தூக்கம் அடிக்கடி கலைந்து விடுகிறது; அதனா லேயே இந்த நித்திராபங்கம் உண்டாகிறது. நித்திய ஸ்நா

னம் தேகாப்பியாசம் ஆகியவற்றைச் செய்கிற ஸ்திரீகளுக்கும், நல்ல காற்றையும், வெளிச்சத்தையும், தகுதியான ஆகார வகைகளையும் கொள்கிற ஸ்திரீகளுக்கும் இக்கஷ்டம் பெரும்பாலும் நேரிடுவதில்லை.

இன்னும் பெரும்பாலான கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் கருப்பப்பையானது பெரிதாகிச் சிறு குடலைத் தாக்குவதாகும். இன்னும் உட்கொள்ளும் ஆகாராதிகள் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு. அவர்கள் வேலை செய்யாமலிருப்பதாலும், காரியங்களில் புத்தியைச் செலுத்தாமலிருப்பதாலும், சோம்பேறித்தனமாயிருப்பதாலும் மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

மலச்சிக்கலும் அதனு லேற்படும் கேடுகளும்.

இந்த மலச்சிக்கல்தான் பெரும்பாலான வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம். ஆதலால் மலச்சிக்கல் கொண்ட கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குத் தலைநோய், வயிற்றுவலி ஆகிய இவைகள் உண்டாகும்; இன்னும் மலச்சிக்கலினுல் மார்பெரிச்சல், இருதயத்துடிப்பு, மயக்கம் ஆகிய இவைகளும் நேரிடும். தூக்கமின்மையும், கருப்ப சம்பந்தமான இதர வியாதிகளும் மலச்சிக்சல் காரணமாகவே ஏற்படும். பிண்டத்தின் அழிவுக்கும் மலச்சிக்கல் காரணமாயிருக்கிறதென்று அனுபவசாலிகள் கூறுகின்றனர். மலச்சிக்கலை நீக்கினுல் இவைகளெல்லாம் நீங்கிவிடும். அவ்வாறு நீக்க வேண்டுமானுல் மலச்சிக்கலை யுண்டாக்கக்கூடிய தானியவகைகளை உபயோகிக்கலாகாது; உடைக்கப்பட்ட கோதுமையானது மலச்சிக்கலை நீக்குமாதலால் அதை உபயோகிக்கவேண்டும். மிட்டாய்த் தினுசுகள், அடைகள் (Cakes), மாப்பண்டங்கள் (Pastry), தேயிலை, காப்பி ஆகிய இவைகளை நீக்கிவிடல் வேண்டும். இவை

களுக்கு மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும் குணம் அமைந்திருக்கிறது. மல சுத்தியை உண்டாக்கக்கூடிய அத்திப்பழம் பேரீச்சம்பழம், ஆப்பில் ஆகிய இவைகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். மரக்கறி வகைகளையும், குறைந்த அளவுள்ள பாலையும், சுத்தமான ஜலத்தையும் உட்கொள்ளல் வேண்டும்; தாகசாந்திக்குச் சுத்த ஜலம் தவிர வேறென்றையும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

இதுவரையில் நாம் கூறிய ஆகாராதிகளையும், தேகாப்பியாசத்தையும், இடுப்பளவு செய்யக்கூடிய அரை ஸ்நானத்தையும், மலக்குடல் சுத்தியையும், அனுசரித்து வந்தால் மலச்சிக்கலானது அறவே நீங்கிவிடும். (மலக்குடல் சுத்தி என்பது ஆசனவழியாய்த் தண்ணீரை ஏற்றிக் குடல்களைச் சுத்திகரிப்பதாகும்.)

சில கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு இவ்வாறு மலச்சிக்கலுண்டாகாமல் பேதி ஆவதுண்டு. பேதியை நிவர்த்திப்பதற்கும் மேலேகூறிய முறைகளையே கைக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் சில கருப்ப ஸ்திரீகட்கு மூலத்தினின்று இரத்தம் போவதுண்டு. இதற்கு மூல வியாதி அல்லது பைல்ஸ் கம்ப்லெயிண்ட்' (Piles Complaint) என்று, பேர். இம்மூல வியாதிக்குக் காரணம் நீண்ட நாளைய மலச்சிக்கலாகும். ஆகவே இதை நிவர்த்திப்பதற்கு முதலில் மலச்சிக்கலை நிறுத்திவிடவேண்டும். இரத்தம் வெளியே போவதனுல் உடம்பின் பலமெல்லாம் குறைந்து விடுகிறது. ஆதலின், இத்தகைய மூலம் நேராதிருக்கும்படி எப்போதும் மலக்குடல்களை நன்னிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்; அதிலும் கருப்ப காலத்தில் அவ்விஷயத்தில் அதிக கவனஞ் செலுத்தவேண்டும்.

இன்னும் சில கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு சிரங்குகள் உண்டாகும். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு; அவற்றுள்

முக்கியமானது சுத்தமின்மையாகும். இதைத் தடுப்பதற்குரியமார்க்கம்—குளிர்ந்த ஜலத்தில் இடுப்புக்குக் கீழ்வரை அரை ஸ்நானம் செய்வதும், சிரங்கால் பீடிக்கப்பட்ட பாகங்களை அடிக்கடி சுத்தி செய்வதுமாகும். சில டாக்டர்கள் போராக்ஸ் கலந்த நீரால் அந்தப் பாகங்களைச் சுத்திகரிக்க வேண்டுமென்று அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இதற்குக் குளிர்ந்த ஜலமே போதுமானதா யிருப்பதால் போராக்ஸ் (Borax Solution) அநாவசியமாகும்.

சில கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மார் எரிச்சல் உண்டாகும். கருப்பம் ஏற்பட்டவுடன் இந்த மார்பு எரிச்சல் ஏற்படுகின்றது. இக்கஷ்டமானது வயிற்றில் புளிப்பு ஏற்படுவதனால் சம்பவிக்கின்றது; வயிற்றில் புளிப்பு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் கருப்ப காலத்துக்கு ஒவ்வாத ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளுதலாகும். கருப்ப காலத்தில் உட்கொள்ள வேண்டிய அளவுப்படி ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளும் ஸ்திரீகளுக்கு இக்கஷ்டம் நேரிடுவதில்லை. கருப்ப ஸ்திரீகளில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பது பேர் அக்காலத்தில் கண்ட கண்ட வஸ்துக்களை யெல்லாம் விரும்பித் தின்பவர்களா யிருக்கிறார்களென்பது பிரத்தியட்சமான விஷயம். அத்தகையோர்க்கு மேற்கூறிய சங்கடம் நேரிடுவது இயற்கை. ஆகவே மார்பு எரிச்சல் தோன்றினவுடன் கருப்ப ஸ்திரீயானவள் வயிற்றிலுண்டாம் புளிப்பு நீங்கும்படி, தான் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைக் குறைத்தல் வேண்டும். அப்படிக் குறைத்தும் புளிப்பு இருந்தால் முந்தியநாள் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகவில்லையென்றும், ஆகவே இன்னுமதிகமான ஆகாரத்தை உள்ளே செலுத்தக் கூடாதென்றும் தீர்மானித்து அதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஒருவேளை அல்லது இரண்டுவேளை பட்டினியிருந்து வயிற்றைச்சுத்தமாக்க

வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தால் அக்கஷ்டம் நீங்கி உடம்பு சரியான நிலைக்கு வந்துவிடும். பட்டினியாயிருக்கும் வேளைகளில் நல்ல பரிசுத்தமான ஜலம் தவிர வேறொன்றையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இடைவிடாது சூடான தண்ணீரைச் சிறிதுநேரம் குடித்துக்கொண் டிருந்தால் வாந்தி உண்டாகும். அதனாலும் அந்த மார்பெரிச்சல் நீங்கி உடம்புக்குச் சௌகரியம் உண்டாகும். வாந்தி ஏற்படாவிட்டாலும் உள்ளே சென்ற வெந்நீரானது ஜீரணமாகாத ஆகாரங்களை ஜீரணிக்கச் செய்யும். சோடா, லெமன் ஜூஸ் முதலானவைகளை உட்கொள்வதைக் காட்டினும் பட்டினி யிருத்தலும், வெந்நீர் சாப்பிடுவதும் நன்மை தரத்தக்கனவாம். சோடா, லெமன் ஜூஸ் முதலான பானங்கள் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையையே விளைவிக்கத் தக்கனவாம்.

இன்னும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் காணப்படும் நோய்களில் பல் நோயும் ஒன்றாகும் இந்நோயானது நரம்புக் கூட்டங்களின் நமைச்சல் அல்லது கிளர்ச்சியினால் ஏற்படும். கெட்டுப்போன பற்களிலும், நல்ல பற்களிலும், வலி எடுப்பதுண்டு. கெட்ட பற்களில் வலி எடுத்தால் பல் வைத்தியரிடஞ்சென்று அந்தப் பற்களை எடுத்து விட வேண்டும். ஆகாரம் சாப்பிடுவதிலும், நீர் அருந்துவதிலும், தேகாப்பியாசத்திலும் தக்க முறைகளைக் கையாடிவரின் பல் நோய் உண்டாகவே மாட்டாது.

தலை நோயும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கேற்படும் சங்கடங்களில் ஒன்றாகும். இது அவர்களுக்கு எப்பொழுது முண்டாகாது; ஏதோ ஒரு சமயத்தில் தான் உண்டாகும்.

தேயிலைப்பானம், விரும்பத் தகாத ஆகாரங்களை உபயோகித்தல், வெளிச்சமும் காற்றுமில்லாத அறைகளில் வசித்தல், போதுமான தேகாப்பியாசமில்லாதிருத்தல் ஆகிய

இவைகள்தாம் தலைநோய்க்கு முக்கிய காரணங்கள். ஆகார விஷயத்திலும், மற்ற விஷயங்களிலும் கருப்ப ஸ்திரீகள் சுகாதார முறைகளைக் கையாடிவரின் அவர்களுக்குத் தலை நோய் என்பதே உண்டாகாது.

இருதயத் துடிப்பும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் சங்கடங்களில் ஒன்றும். இஃதுண்டாகும்போது நோயுற்றிருப்பதனால் தான் இருதயம் துடிக்கின்றது என்று எண்ணி அஞ்சக் கூடாது. இருதயத்துக்கும் நரம்புகளுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருப்பதால், தகுதியற்ற ஆகாரங்களை உட்கொள்ளும்போது இச்சங்கடம் நேரிடுகிறது. ஆகவே கருப்பகாலத்தில் தகுதியான ஆகாரங்களையே உட்கொண்டுவரின் இத்துடிப்புண்டாக மாட்டாது.

இன்னும் கருப்பங் கொண்ட ஸ்திரீகளுக்குச் சில மாதங்கள் சென்றபின் கைகால்களில் வீக்கமுண்டாகும். மாலை வேளைகளில்தான் அந்த வீக்கமானது அதிகமாயிருக்கும். இதற்குக் காரணம் ஆகாரங்களை நல்ல விதத்தில் உட்கொள்ளாததாகும். ஆகவே ஆகாரங்களைக் கிரமப் படுத்திவிட்டால் இக்கைகால்களின் வீக்கம் ஒழிந்துவிடும்.

ஸ்தனங்களில் இசிவுண்டாவதும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்களில் ஒன்றாகும். இக்கஷ்டமானது பெரும்பாலும் முதல் கருப்பத்தின்போதுதான் ஏற்படும். அப்படி ஸ்தனங்களில் நோயுண்டானால் அவைகளின்மீது குளிர்ந்த ஜலத்தை ஊற்றிக் கழுவவேண்டும். அத்துடன் ஈரமான துணிகளையும் அவைகளின் மீது போடவேண்டும். அக்காலங்களில் ஸ்தனங்களை ரவிக்கை முதலியவற்றால் இறுக்கிக் கட்டக் கூடாது. இம்முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தால் அந்த வலி இராது.

சச்சரவான குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்ட ஸ்திரீகளுக்கும், இராக்காலங்களில் வேடிக்கையின் நிமித்தம்

நீண்ட நேரம்வரை விழித்திருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும், அதிகமாகக் காபி, தேத்தண்ணீர் ஆகிய இவைகளைப் பருகுகிற ஸ்திரீகட்கும், அதிக புஷ்டியான ஆகாராதிகளைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும் கருப்பவலி அல்லது கருப்பவாயு என்று சொல்லப்படும் (Hysteria) நோய் ஏற்படும். ஆகவே அத்தகைய ஸ்திரீகள், மேற்கூறிய தோஷங்களினின்றும் நீங்கித் தேகத்தை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொண்டால் இக்கஷ்டமானது அவர்களுக்குக் கருப்ப காலத்தின் போதும் மற்றக் காலங்களிலும் ஏற்படமாட்டாது.

மூத்திரப்பையில் எரிச்சல் உண்டாவதும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் ஒரு சங்கடமாகும். இத்தகைய எரிச்சலை நீக்கிக் கொள்வதற்கு, சிறுநீர் வரும்போதெல்லாம் அவர்கள் அதை வெளியாக்கிக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். எந்த ஒரு காரணம் பற்றியும் மூத்திரத்தை அடக்கக்கூடாது.

இன்னும் காமாலை, அல்லது பாண்டு ரோகம் என்பதும் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும். இச்சங்கடமானது கருப்பம் ஏற்பட்ட நாலாவது மாதம் முதல் எட்டாவது மாதம் வரையில் சம்பவிக்கும். இக்கஷ்டமானது, வயிறும், ஆகாரக் குழாயும் சரியான நிலையில் இல்லாததினால் ஏற்படுவதாகும். இது அதிகக் கடுமையாயிருந்தால் இதற்கான வைத்திய சிகிச்சைகளைத் தாமதிக்காமல் செய்தல் வேண்டும். ஒரு தினமோ இரண்டு தினமோ பட்டினி கிடப்பதாலும், சுகாதார விதிகளைக் கவனித்து நடப்பதாலும் இவ்வியாதியைத் தடுத்துவிடலாம்.

அநேக கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு வாயினின்று உமிழ்நீரானது அதிகமாய்ச் சுரக்கும். இதனால் ஒரு விதமான பாதகமும் ஏற்படாது. இராக் காலங்களில் அடிக்கடி எழுந்து இதைத் துப்பவேண்டியிருக்கிறபடியால் தூக்கத்

திற்குமட்டும் பாதகம் நேரிடும். சுகாதார விதிகளைக் கவனித்து அதன்படி நடக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு இது ஏற்படவே மாட்டாது.

இரத்தங் கக்குதலும் சில கருப்பஸ்திரீகட்குண்டாகும். இதில் இரத்தம் கொஞ்சமாகத்தான் வெளிப்படும். சில நாட்கள் வரைதான் இது இருக்கும். தேகத்தில் இரத்தம் அதிகமாய் ஓடுவதினால்தான் இக்கஷ்டம் சம்பவிக்கிறது. பட்டினி இருப்பதால் இதைத் தடுத்து விடலாம். அதனாலும் இது நிற்காவிட்டால் ஜில்லென்றும் ஈரமாயும் இருக்கும் தலையணைகளை வயிற்றின் மீது வைத்திருப்பதனால் நிற்கும்; அதனாலும் குணப்படா விட்டால் இரத்தத்தை நிறுத்துவதற்குச் சொல்லப்பட்டுள்ள முறைகளைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவரையில் நாம் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் சங்கடங்களைப்பற்றியும், அவைகளை நீக்குவதற்கான முறைகளைப் பற்றியும் கூறி வந்தோம். அம்முறைகளைக் கருப்ப ஸ்திரீகள் கடைப்பிடித்துத் தங்களுக்கு நேரிடும் சங்கடங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வார்களாக.

இனி கருப்பச்சிதைவு, அல்லது பிண்ட நாசத்தைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டியது அத்தியா

கருப்பச் சிதைவு. வசியமா யிருப்பதால் அதைப்பற்றிய விஷயங்களையும் கூறுவோம். பிண்டச் சிதைவு என்பது யாதெனில் கருப்பம் ஏற்பட்ட ஏழுமாதங்களுக்குள் பிண்டமானது கருப்பப்பையினின்று வெளியே வந்து விடுவதாகும். சிசுவானது ஏழாவது மாதம் முதல் ஒன்பாதவது மாதத்திற்குள் பிறந்து விட்டால் அதற்கு அகாலப் பிரசவம் என்று பேர்.

கருப்பச் சிதைவானது ஸ்திரீகளுக்கு அதிகமான மனக் கஷ்டத்தையும், கவலையையும் கொடுக்கக்கூடியதா

யிருக்கின்றது. கருப்பச் சிதைவினால் தேகசுகம் அதிகமாகக் கெடும். அடிக்கடி ஒரு ஸ்திரீக்குக் கருப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டால் அவள் எப்பொழுதும் தேகசுகத்தோ டிருக்கமாட்டாள்.

கருச் சிதைவு ஏற்படுங் காலம்.

இந்தக் கருச் சிதைவானது, கருப்பம் ஏற்பட்ட மூன்றல்லது நான்கு வாரங்களுக்குள் பெரும்பாலும் ஏற்படுவது வழக்கம். ஆனால், அதிகமாக எட்டாவது வாரத்திலிருந்து பன்னிரண்டாவது வாரம் வரையில் உள்ள நாட்களில் தான் ஏற்படும்.

கருச் சிதைவுக்குக்காரணங்கள்.

இனிக் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களைக் கூறுவாம். சில வகுப்பைச் சேர்ந்த கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மேலே கூறிய கருச்சிதைவானது மற்ற ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படுவதைக் காட்டிலும் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. இந்தக் கருச்சிதைவானது தேகத்தில் அதிக தசை அல்லது கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும், மாதத் தீட்டின்போது அதிகமான இரத்தம் வெளிப்படுகின்றவர்களுக்கும், கண்டமாலை, அல்லது கண்ட ரூலை உள்ளவர்களுக்கும், மகோதரம் அல்லது பிளவை உள்ளவர்களுக்கும்தான் பெரும்பாலும் ஏற்படும். இன்னும் ஸ்திரீகள் திக்கான தேத்தண்ணீர், காபி ஆகிய இவைகளைச் சாப்பிடுவதனாலும், நல்ல புஷ்டியான ஆகாராதிகளை இடைவிடாது உண்பதினாலும், சச்சரவான வாழ்க்கையை நடத்துவதினாலும், இராக்காலத்தில் நீண்ட நேரம் கண் விழித்திருப்பதனாலும், இடைவிடாது நாவல்கள் என்று சொல்லப்படும் நவீனங்களைப் படித்துக்கொண்டிருப்பதனாலும், அதிகமான சம்போகத்தில் ஈடுபடுவதினாலும், இக் கருச் சிதைவு ஏற்படும். இன்

னும் நீண்டகால மலச்சிக்கலினாலும், பேதி வாந்தி ஆகிய நோய்கள் இருப்பதனாலும், அழுத்தமாய்த் துணிகளைக் கட்டிக் கொள்வதினாலும், நீண்ட நாளைய வியாதிகளைக் கொண்டிருப்பதாலும், அளவு கடந்த பீதியைக் கொள்வதாலும், கீழே விழுவதினாலும், அதனாலேற்படக் கூடிய அடிகளினாலும், அதிக பலவீனத்தாலும்கூட கருச் சிதைவு ஏற்படுவதுண்டு.

இன்னும் கண்ட கண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதனாலும், முரட்டுத் தனமான காரியங்களைச் செய்வதனாலும் கருச் சிதைவு ஏற்படும். கண்ட கண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதும், முரட்டுத் தனமான செயல்களைச் செய்வதும் உயிருக்கே ஆபத்தை உண்டாக்கக் கூடியனவாம்.

கருச் சிதைவினால் ஏற்படும் கெடுதிகள்.

இனி இத்தகைய கருச் சிதைவினால் ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களையும், கெடுதல்களையும் விளக்குவாம். கருச் சிதைவினால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் மிகுந்த பாதகத்தை யுண்டாக்கக் கூடியனவாயும், நீண்டிருக்கக் கூடியனவாயுமிருக்கின்றன. ஒரு தடவையில் கருச் சிதைவு ஏற்பட்ட ஸ்திரீகளுக்கு ஒவ்வொரு கருப்பத்தின் போதும் சிதைவுண்டாகிக் கொண்டே யிருக்கும். இந்தக் கருச் சிதைவினால், வீட்டுக்குத் தூரத்தின் போது அளவுக்கு மீறிய இரத்தம் போதலும், காலந்தவறிய மாதத்தீட்டும், தீட்டுக் காலத்தில் பிரசவ வேதனையைக் காட்டிலும் அதிகமான வேதனையும் ஏற்படும். இன்னும் கருப்ப வலியும் (Hysteria), வாழ்க்கையில் அதிருப்தியும், அதிகமான துக்கமும் கருச் சிதைவினால் ஏற்படும். ஆகவே ஸ்திரீகள் கருச்சிதைவு நேரிடாதபடி அதற்குரிய உபாயங்களைத் தேடிக் கொள்வது இன்றியமையாததாகும். பல பிரசவங்களில் ஏற்படும் கஷ்டங்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்தாலும்

கருச்சிதைவினால் ஏற்படும் கஷ்டத்திற்கு ஈடாகமாட்டா. கருச்சிதைவானது, தேகம் நல்ல நிலையில் இல்லையென்பதைக் காட்டக்கூடியதா யிருக்கிறது.

கருச்சிதைவைத் தடுப்பதற்கு முக்கியமாக கருப்ப ஸ்திரீகள் சந்தோஷத்துடனிருக்க வேண்டும். இங்ஙனம் செய்து வரும் ஸ்திரீக்கு கருச் சிதைவு ஏற்படமாட்டாது. இன்னும் இக்கருச் சிதைவைத் தடுப்பதற்குக் கருப்ப ஸ்திரீகள் சாதாரணமானதும், அதிக புஷ்டியல்லாததுமான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்; சுத்தஜலம் தவிர வேறொன்றையும் பருகக் கூடாது; தினந்தோறும் குளித்தல் வேண்டும்; நல்ல பரிசுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளல் வேண்டும்; சூரிய வெளிச்சம் தேகத்தின்மீது நன்றாய்ப் படும்படி செய்யவேண்டும்; பறவைகளின் இறகுகளாலான படுக்கைகளையும், தலையணைகளையும் நீக்கல் வேண்டும்; அதிகச் சூடான அறைகளில் வசிக்கக்கூடாது; தேத்தண்ணீர், காபி முதலான பானங்களையும் விட்டுவிடல் வேண்டும்; எவ்வகையான மருந்தையும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடக்கூடாது; மூளைக்கு அதிகமான தொந்தரவைக் கொடுக்கக் கூடாது; சம்போகத்தை அறவே விட்டுவிட வேண்டும். இங்ஙனம் இவற்றைச் செய்துவந்தால் கருச் சிதைவு பெரும்பாலும் ஏற்படமாட்டாது.

கருச் சிதைவைத் தடுக்கு முபாயங்கள்.

கருச்சிதைவு ஏற்படுங் காலத்தில் முதுகிலும், கருப்பாசயமிருக்கும் இடத்திலும் நோயிருந்துகொண் டிருக்கும். இன்னும் தேகபளுவு வயிற்றுவலியும், மூத்திரம் போவதில் கஷ்டமும், சிறு துளிகளாய் மூத்திரம் இறங்குவதும், கருப்பாசயம் கீழே இறங்கிவிட்டதாகக் காணப்படுவதும் கருச்சிதைவிற்குரிய குறிகளாகும். முதல் முதலில் கருச்

கருச்சிதைவிற் குரிய குறிகள்.

சிதைவு ஏற்படுகிறவர்களுக்கு ஆறல்லது ஏழுமணி நேரத்திற்குள் ஆரம்பமும் முடிவும் ஏற்பட்டுவிடும். கருச் சிதைவு வாடிக்கையாய் உள்ளவர்களுக்கு, நாள் கணக்காகவும், வாரக்கணக்காகவும் கஷ்டங்கள் இருந்துகொண்டிருக்கும்.

கருச் சிதைவை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றுள் முதல் பிரிவு கருப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்குப் பாதகம் நேரிடாமல் இருக்கும் நிலை. அதைக்கண்டு அதற்கான பரிகாரங்களை உடனே செய்தால், கருச் சிதைவு நேரிடாமல் போய்விடும.

முதல் நிலையைச் சேர்ந்த கருச் சிதைவுக்குரிய குறிகளில் முக்கியமானவை பலக்குறைவும், மனச்சஞ்சலமும் ஆகும். மேலும் பசியெடுக்காது; சிறிது சுரமிருக்கும். முதுகைச் சுற்றி நோவெடுக்கும். அடிவயிற்றில் நோயுண்டாகும். இக்குறிகள் எல்லாம் முதலில் வருவனவும் போவனவுமாயிருக்கும். கொஞ்ச நாட்கள் கழித்து அடிக்கடி வரும். அப்படி வருவதோடு மேலும் இரத்த ஓட்டம் விரைவாயிருக்கும். நாடியானது அதிகவேகத்துடனிருக்கும்; கன்னங்களில் துடிப்புண்டாகும். தலை நோய், கணச்சூடு, தாகம், ஆகாரத்தின்மீது வெறுப்பு, இடுப்பில் நோய், தேகப்பளு, கருப்பாசயத்தில் நோய் ஆகிய இவைகள் ஏற்படும். சிலருக்குத் தேகத்தளர்ச்சி, கொஞ்சம்வலி, ஆகியவை தவிர வேறொன்றும் ஏற்படமாட்டாது. எது எப்படியானாலும் உடனே அச்சிதைவிற்கான சிகிச்சைகளைச் செய்து அதைத் தடுக்கவேண்டும்.

நாம் இதுவரையில் சொல்லிவந்த குறிகளில் ஒரு பெண்ணிற்கு ஒன்றல்லது இரண்டிருந்தாலும் அந்த ஸ்திரீயானவள் உடம்பை அலட்டாமல் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். படுக்கையினின்று எழுந்திருக்கக் கூடாது. அதிகமான துணிகளை அணிந்துகொள்ளக்கூடாது. அவள்

படுக்கும் அறையானது குளிர்ச்சியுட னிருக்க வேண்டும். அவள் கஞ்சியே சாப்பிட வேண்டும் ; தாகத்திற்குக் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இவற்றையெல்லாம் செய்து தக்க வைத்தியனை யும் வரவழைத்து அவன் சொல்கிறபடியும் சிகிச்சை செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இனிக் கருச் சிதைவின் இரண்டாவது நிலையைப் பற்றிக் கூறுவாம்:—முன்னர்க் கருச்சிதைவு ஏற்படாத கருப்ப ஸதிரீயானவள், அதில் அனுபோக மில்லாததால் மேற்கூறிய குறிகள் உண்டாகும்போது அவற்றைக் கவனிக்காமல் அசட்டையா யிருந்துவிடுவாள்; அப்படி யிருப்பதனுல் நோய் பலப்பட்டுச் சிறிது இரத்தம்வர ஆரம்பிக்கும். அந்த இரத்தம் கட்டி கட்டியாயு மிருக்கும். இப்படி ஏற்படுவது பிண்டத்தின் ஒருபகுதி கருப்பாசயத்தினின்று வெளியேறுவதாகும். இங்ஙனம் ஏற்படுவதுதான் கருச்சிதைவின் இரண்டாவது நிலையாகும். இந்நிலையிலும் சிறந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு அதிக ஜாக்கிரதையாக கவனித்துச் சிகிச்சை செய்தால் கருச்சிதைவைத் தடுத்துவிடலாம். வைத்தியர் வருமுன் முதல் நிலைக்குச் சொன்னபடி ஸ்திரீயானவள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் குடல்களின் கீழ்ப்பாகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைக்கப்பட்ட கம்பளித் துணியைப் போட்டு மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களையும் அத்துணியால் மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். அத்துணியில் ஈரம் போய்விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இன்னும் யோனிக் கால்வாயின் மூலமாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தை (Ice water) உள்ளே செலுத்தலாம். முதுகைக்கீழே வைத்துக்கொண்டும், உதடுகளைத்தூக்கிக்கொண்டும், தலையும் புஜங்களும் சாதாரணமா

யிருப்பதைக் காட்டிலும் சற்று கீழே தாழ்ந்திருக்கும்படி செய்துகொண்டும் படுத்திருக்க வேண்டும்.

பெண்குறி வழியாக அளவுக் கதிகமான இரத்தம் வருதல் மூன்றுவது நிலையாகும். இதில் சில வேளைகளில் பயங்கரத்தை யுண்டாக்கத்தக்க அளவில் இரத்தம் வெளியாவதுமுண்டு. இதில் நோய் பொறுக்கக் கூடாமலும், அதிகக் கஷ்டத்தை விளைவிப்பதாயு மிருக்கும். அதற்குக் காரணம்பிண்டமானது கருப்பாசயத்தினின்று அடியோடு வெளியில் வந்து விடுவதேயாகும். இந்நிலையில் கருச் சிதைவைத் தடுப்பது கூடாத காரியமாகும். ஆகையால் வைத்தியர் அந்தக் கருப்பவதியின் உயிருக்குப் பாதகம் நேராதபடி மாத்திரம் சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும்.

கருப்ப ஸ்திரீகள் ஒவ்வொருவரும் கருச் சிதைவு ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக நாம் மேலே கூறியுள்ள விதிகளின்படி நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் சாய்ந்தே (Recumbent) படுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இவற்றை அனுசரித்துவந்தால் கருச் சிதைவு ஏற்படமாட்டாது.

சிசுஹத்தி அல்லது பிண்டக் கொலை. Fœticide

இதுவரையில் நாம் தெய்வாதீனத்தாலும், கருப்பவதிகள் சுகாதார விதிகளை அநுசரிக்காமல் நடப்பதாலும் ஏற்படும் கருச் சிதைவுகளைப் பற்றிய விஷயங்களை எழுதி வந்தோம். இனி வேண்டுமென்றே சிலர் கருப்பத்திலுள்ள பிண்டத்தைக் கொலை செய்வதைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவோம். புறநாட்டு நாகரீகம் என்னும் ஒரு பேதமையான மிருகத்தன்மை மிகுந்துள்ள இக்காலத்தில் சிசுஹத்தி அல்லது பிண்டக்கொலை (Fœticide) என்னும் தோஷமானது சகல தேசங்களிலும், சகல மதங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜாதியாரிடத்திலும் அதிகமாய்ப்

பரவி யிருக்கின்றது. இத்தகைய கொலைக்கு முக்கிய காரணமா யிருப்பது அளவுகடந்த காம உணர்ச்சியே யாகும். நாகரிகமென்ற ஒரு மௌட்டிகத் தன்மையை மேற்கொண்ட மக்கள் தாம் இக்கொலையை ஆயிரக்கணக்காக ஆண்டுகள் தோறும் செய்து வருகின்றனர். இதனை, 'டாக்டர் நாதன் ஆலன்' என்பார் நன்கு ஆராய்ந்து கூறுகிறார். சிசுஹத்தி அல்லது பிண்டக் கொலையானது, சில இடங்களில் உண்டு, சில இடங்களில் இல்லை என்று சொல்வதற்கில்லை; எல்லாப் பட்டணங்களிலும், கிராமங்களிலும், சிறு பட்டிகளிலும், குப்பங்களிலும் நடைபெறுகிறது. பிண்டக் கொலை செய்பவர்கள் அதை மிகுந்த தோஷமென்று நினையாமல் தேகசுகத்திற்கும், இன்பத்திற்கும் செய்துகொள்ளும் ஒரு மார்க்கம் என்று நினைத்து அதைப்பற்றிச் சிலாகித்துத் தம் நண்பர்களிடத்தும் பேசிக் கொள்கிறார்கள்.

இன்னும் பிண்டச் சிதைவை உண்டாக்குகிற ஸ்திரீகளும், அவர்களுக்குத் துணைபுரியும் ஸ்திரீகளும் அதனால் ஏற்படும் கெடுதிகளை முழுமையும் உணராதவர்களா யிருக்கின்றனர். சிலர் பிண்டத்தைச் சிதைப்பது கொலையாக மாட்டாதென்றும், பிண்டமானது நன்றாய் வளர்ந்து சிசுவாக வெளியே வந்தபிறகு அதைக் கொல்வதுதான் தோஷமென்றும் வாதாடுகிறார்கள். சிலர் குழந்தையானது தாயினுடைய கருப்பத்தில் அசையும்போதுதான் உயிரைப் பெறுகிறதென்றும், இன்னுஞ் சிலர் வெளியேவந்து அழுதபின்னர்த் தான் உயிரைப் பெறுகின்றதென்றும் வாதாடுகிறார்கள். இவைகளெல்லாம் முழு மூடத்தனமான அபிப்பிராயங்கள்; சுக்கில சுரோணிதங்களிலும் உயிரிருக்கிறதென்றும், அத்தகைய உயிருள்ள அவைகளே திரண்டு பிண்டமாக மாறுகிறபடியால் அவைகளுக்கும் உயிருண்

13

டென்றும் நாம் முன்னர்க் கூறியிருக்கிறோம். மெடிகல் ஜூரிஸ்ப்ரூடன்ஸ் (Medical Jurisprudence) என்ற புத்தகத்தில், 'டாக்டர் பெக்' என்பார் கருப்பத்திற்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே உயிருண்டென்றும், உயிரில்லா விட்டால் சுக்கிலமும் சுரோணிதமும் திரண்டு கருப்பாசயத்திற் போய்ச் சேராவென்றும், உயிரிருப்பதினால்தான் பிண்டம் ஏற்படுகிறதென்றும் தெளிவாகக் கூறுகின்றார். இவற்றைக் கொண்டே கருவுக்கும் உயிருண் டென்பதை நிச்சயமாகத் துணியலாம். மேற்கூறிய மூட அபிப்பிராயமுடையவர்கள் சொல்கிறபடி பிண்டத்திற்கு உயிரில்லையானால் அது அழுகிப்போய் நாற்றமடித்துக்கொண் டிருத்தல் வேண்டும். அங்ஙனம் இல்லாததினாலும் பிண்டத்திற்கு உயிர் உண்டென்பது பெறப்படுகின்றது. ஆதலால் பிண்டத்தை நாசப்படுத்துவது கொலை செய்வதற்குச் சமமாகும்; அத்தகைய கொலையைச் செய்கிறவர்களைக் கொலையாளிகள் என்றே நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

சிசு ஹத்திக்குக் காரணங்கள்.

சிசுஹத்தி செய்பவர்கள் போகத்தை எப்போதும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்னும் அளவுக்கு மிஞ்சிய மோகத்தாலும், தேகம் கெட்டுவிடாம லிருக்க வேண்டுமென்னும் எண்ணத்தாலுமே செய்கிறார்கள் என்று இதன் காரணங்களில் சிலவற்றை நாம் முன்னே கூறினோம். அவற்றுடன் இன்னுஞ் சில காரணங்களும் உள்ளன. அவற்றையும் இதனடியில் விளக்குவாம்:—

1. பிள்ளைகளைப் பெற முடியாத நிலைமையில் அமைந்த அங்கத்தைப் பெற்ற சில ஸ்திரீகள் பிரசவிக்குங் காலத்தில் தங்கள் உயிருக்கே அபாயம் வருமென்று கருதிக் கருவைச் சிதைத்து விடுகிறார்கள்.

2. கலியாணமாகுமுன் திருட்டுத்தனமாகத் தங்களை

ஏமாற்றிய ஆடவர்களுடன் சிலர் புணர்வதனுல் கரு ஏற்பட்டு விடுகிறது. அது வெளியானுல் தங்களுக்கு மானக் கேடாகுமென்று நினைத்து அவர்கள் அந்த அவமானம் நேராதிருக்கும் பொருட்டுப் பிண்டத்தைக் கொலை செய்கிருர்கள்.

3. கலியாணம் செய்து கொண்டவர்களிலும் சிலர் குழந்தைகளால் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டங்களைப் பொறுக்க முடியாதென்று பிண்டத்தைக் கொன்றுவிடுகிருர்கள்; இன்னும் சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் தங்களுடைய சுகங்களுக்குத் தடையுண்டாக்குகின்றனவென்று கருதிச் சிசு பிண்டமாயிருக்கும்போதே அதைச் சிதைத்து விடுகிருர்கள்.

4. சில ஸ்திரீகள், ஏழ்மையாலும், நோய்களாலும், குழந்தைகளைக் காப்பாற்றத் தங்களால் முடியாதென்று கருதிப் பிண்டத்தைக் கொன்று விடுகின்றனர்.

5. விதவைகள், கெட்ட நெறியிற் பிரவேசித்துக் கருக்கொண்டு, அது வெளிப்பட்டால் மிகுந்த மானக் கேடுண்டாகுமென்று பயந்து அக்கருவைச் சிதைக்கின்றனர்.

இத்தகையோர்களில் அங்கக்குறைவுள்ள ஸ்திரீகள் தாம் தங்களுடைய உயிர் போவதற்கஞ்சி அத்தகைய கொடுந் தொழிலைச் செய்கிறவர்களா யிருக்கிருர்கள். மற்றவர்களுக்கு அத்தகைய கெடுதி இல்லாதிருந்தும் அவர்கள் அக்கொடுந்தொழிலுக்குட்படுவது அநாகரிகத்திலும் அநாகரிகமான செயலாகும். சுகங்கள் (Pleasures) குறைவுபடும் என்பதற்காகச் சிசுஹத்திசெய்யும் ஸ்திரீகளுக்கு எத்தகைய தண்டனை விதித்தாலும் பொருத்தமா யிருக்கும். அவர்கள் அன்பு, இரக்கம் முதலான நற்குணங்களை இயற்கையிலேயே கொண்ட பெண்மக்கள் கூட்டத்தைச்சேராத பேய்க்கூட்டத்திலும் கேடான பேய்க்கூட்டத்தைச் சேர்ந்

தவர்களாவர். பேய்களிலுமே சில, குழந்தைகளை அன்புடன் காப்பாற்றுகின்றன வென்று நாம் கதைகளில் படித்திருக்கிறோம். அவற்றின் இரக்கச் சித்தமும் இவர்களுக்கில்லாமற் போவதால் இவர்களைப் பேயினும் கடையான நாயென்றே சொல்லவேண்டும்; அல்லது பிணம் பிடுங்கித் தின்னும் நரியென்றே சொல்லவேண்டும்.

கன்னியராயிருக்கும்போது, தங்களைக் கலியாணஞ் செய்துகொள்வதாகச் சொல்லி ஏமாற்றிய தூர்த்தவாலிபரால் கற்பிழந்து கருக்கொண்டவர்கள், அக்கருவைச் சிதைப்பதும் மிகக் கண்டிக்கக்கூடியதே. இவர்கள் கலியாணமாகு முன் கற்பழிந்த குற்றமொன்று, சிசுஹத்தி செய்த குற்றமொன்று ஆக இரண்டு குற்றங்கள் இவர்களைச் சார்கின்றன. அவர்கள், மணமாகுமுன் தூர்த்தருக்கிணங்கிக் கற்பை இழப்பது நம் நாட்டியற்கைக்கும், சாஸ்திரக் கிரமத்திற்கும் பொருந்தாத விஷயம். இவர்கள் அடக்கமின்றி ஒரு வாலிபனோடு உறவாடி இவ்வாறு கற்பழிந்து கருக்கொண்டு மானக்கேட்டிற் கஞ்சி அதைச் சிதைப்பது அதிகரித்த பாவமாகும். அப்படியிருந்தும் இவர்கள் விஷயத்தில் சிலர் அநுதாபப் படுகின்றனர். இவ்வாறு கல்யாணமாகுமுன் கன்னிகைகள் கற்பழிவதும் அதற்காக அவர்களை ஏமாற்றிக் கற்பழித்த ஆடவனை மாத்திரம் தூஷித்து விட்டு அக்கன்னிகைகள் மீது அநுதாபப்படுவதும் பெண்களின் ஒழுக்கமுறைமை யறியாத மேல் நாட்டாரின் கொள்கை.

ஏழ்மையாலும், நோயாலும் வருந்தும் ஸ்திரீகள் கருவைச் சிதைப்பதும் தகாததே. அவர்கள் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவது தங்களால் முடியாதென்று நினைக்கும் பக்ஷத்தில் புருஷரோடு கூடாதிருக்க வேண்டுமே தவிர, கூடிக் காம இன்பத்தை மாத்திரம் அனுபவித்து விட்டுக்

கற்பம் ஏற்பட்டவுடன் அதைச் சிதைப்பது மகாபாதக மாகும்.

விதவைகள் கைம்மை விரதநெறியை விடுத்து ஆடவர் கூட்டத்தில் ஈடுபட்டுக் கருக்கொண்டு அவமானத்திற்கஞ் சிச் சிசுஹத்திசெய்வது மகாபாதகம்; இவர்கள் இவ்வாறு செய்வதைக் காட்டினும் மறுவிவாகம் செய்துகொள்வது உத்தமம். விரதமனுஷ்டிப்பவர்போல் நடித்து இத்தகைய பாவகாரியத்தைச் செய்வது நரகத்திற் கேதுவாம். பிள்ளைகளால் தங்களுக்கு இத்தகைய உபத்திரவங்களும், மானக் கேடும் நேருமென்று நினைக்கக் கூடியவர்களெல்லோரும் மணத்தையும், ஆடவர் சேர்க்கையையும் நீக்கிவிடவேண்டும்; ஆடவர்களும் இத்தகைய ஸ்திரீகளைச் சேரவிரும்புவது கூடாது. ஸ்திரீ புருஷசேர்க்கையின் பயன் பிள்ளைகளைப் பெறுதலே ஆதலின், அக்குழந்தைகளைப் பெறவிரும்புவோர் மட்டுமே சம்போகத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.

சிசுஹத்தியால் ஏற்படும் தீமைகள்.

இனி சிசுஹத்தி அல்லது பிண்டக் கொலையால் (Abortion) ஏற்படும் தீமைகளைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம். ஸ்திரீகள் பிண்டத்தை நாசப்படுத்த முயல்வது தங்களுடைய உயிருக்கே ஆபத்தைத் தேடிக்கொள்வதாகும். அநேக ஸ்திரீகள் பிண்டக்கொலையினால் உயிர் துறக்கின்றனர். அப்படி அவளுக்கு மரணம் சம்பவிக்காவிட்டாலும் அவர்கள் செய்த இழிவான காரியங்கள் அவர்களுடைய மனதில் ஊடுருவிப்பாய்ந்து எந்நேரமும் துக்கத்தையே விளைவித்துக்கொண்டிருக்கும். ஒரு பிண்டக் கொலையால் நேரும் கஷ்டங்களுக்கும், சங்கடங்களுக்கும் பத்துச் சுகப் பிரசவங்களில் ஏற்படும் துன்பங்களும் ஈடாகமாட்டா. மேற்கூறியபடி இதனால் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடாவிட்டாலும் கருப்பாசய சம்பந்தமான பல கொடிய வியாதிகளும்

வேறு பல வியாதிகளும் சம்பவிக்கும். இவ்வியாதிகள் குணப்படுத்தக் கூடாதனவாயு மிருக்கும்; இத்துடன் மலட்டுத் தன்மையும் ஏற்படும்; கருச் சிதைவு செய்த ஸ்திரீகளுக்குப் பின்னொரு சமயம் குழந்தை பிறந்தாலும் அக்குழந்தையானது விகாரமாயும், தேக சுகமில்லாத தாயும், அங்கவீனம் கொண்டதாயும், அற்பாயுசுடன் கூடியதாயு மிருக்கும்.

இன்னும் பிண்டக்கொலை (Abortion) ஸ்திரீயின் அழகையும் கெடுத்துவிடும். இளமையிலேயே கிழத்தனத்தையும் உண்டாக்கிவிடும்; தோலும் சுருங்கிவிடும்; முகத்தில் சுருக்கங்கள் உண்டாகிவிடும்; முதுகு வளைந்துவிடும்; சிசுஹத்தி செய்பவளுக்கு அன்பு என்பது இராது; மனச் சந்துஷ்டியுமிராது; கவலையும் ஆயாசமும் இருந்துகொண்டிருக்கும். அவளுக்குக் கிழப்பருவம் வந்தவுடன் கட்டிகள் திட்டமாக வந்துவிடும். இவைகள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மனச்சாட்சி என்ற ஒன்று எந்நேரமும் அவர்கள் செய்த குற்றத்தைப்பற்றி அவளுடைய மனதைத் துளைத்துக்கொண்டேயிருக்கும். அவள் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவைக் கொன்று விட்டாலும் அதனுள்ளிருக்கும் ஆன்மாவைக் கொல்ல முடியாது. அந்த ஆன்மாவானது மேலுலகம் சென்று அவளிடம் பழிக்குப் பழி வாங்கிக் கொள்ளும். இன்னும் சிலபெண்கள், கருப்பப்பையிலுள்ள பிண்டத்தைச் சிதைப்பதற்காக அநேகம் மருந்துகளையும், வேறு சில உபாயங்களையும் உபயோகிக்கிறார்கள்; அப்படி உபயோகித்தபோதிலும் அந்தப் பிண்டமானது, சாகாமல் உயிருடனிருந்து குழந்தையாக ஜனிக்கிறது. ஆனால் அது அந்த மருந்துகள் முதலியவற்றால் தாக்கப்பட்டுச் சிதைந்த அவயவங்களுடன் பிறக்கும். இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகளைப்பார்த்தால் மிகப்பரிதாபமா யிருக்கின்றது;

கருச்சிதைவுசெய்யும் ஸ்திரீகளுக்கு மாத்திரம் இவ்விஷயத்தில் இரக்கமுண்டாகவில்லை. இதற்குத் தக்கதண்டனை அவர்களுக்குண்டாகாமற் போகாது. அக்குழந்தைகளே பெரியவர்களானபோது அத்தாய்மார் செய்த தீங்குக்காக அவர்களோடு சண்டை போடுகிறவர்களாயும், அவர்களிடம் பழிக்குப்பழி வாங்கும் தன்மையை யுடையவர்களாயும், அவர்களைக் கொலைசெய்யக் கூடியவர்களாயு மிருப்பார்கள்.

புத்திமான்களா யிருப்பவர்கள் இந்த மாதிரியான பிண்டக்கொலைகளைத் தடுக்க முயற்சி யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலும் ஸ்திரீகள் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதகங்களை உணராதவர்களா யிருப்பதால் தான் இக்கொலையானது நிகழ்கின்றது. ஆதலால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதகங்களை ஸ்திரீகளுக்குத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தல் வேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் தேகதத்துவ சாஸ்திரமானது செவ்வையாய்ப் போதிக்கப்படல் வேண்டும். மணவாழ்க்கையைப் பற்றிய விஷயங்கள் பருவமடைந்த பிள்ளைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் போதிக்கப்படல் வேண்டும்.

சில குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள், மருமகள் வந்த பிறகு மாமியார் கருப்பவதியா யிருப்பது அவளுக்கு அகௌரவம் என்று கருதுகிறார்கள். அதனால் அத்தகைய மாமிமார்கள் கருக்கொண்டால் அவமானத்திற்கஞ்சி அதைச் சிதைக்கத் துணிகின்றனர். இவர்கள் கருக்கொள்வதால் தங்களுக்கு அவமானம் நேருமென்று நினைக்கும் பக்ஷத்தில் புருஷனோடு சேர்க்கை செய்யாமலிருக்கவேண்டும்; அதைவிட்டு, ‘கூழுக்கும் ஆசை மீசைக்கும் ஆசை’ என்ற பழமொழிக் கிணங்கப் புருஷனுடைய சேர்க்கையு மிருக்கவேண்டும், கருப்பமும் ஏற்படக்கூடாது என்ற அறிவின்மையான கொள்கையுடைய

வர்களாய்ப் புருஷனோடு இன்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். இப்படி அனுபவிப்பதால் கருப்பம் ஏற்படாமலிருக்க எப்படி முடியும்? தேகம் நன்னிலையில் இராத சிலருக்குத்தான் கருவுண்டாகாது; மற்றையர்க்குப் பெரும்பான்மையும் கருப்பம் ஏற்பட்டேதீரும். அதற்குமேல் அவர்கள் அதைச் சிதைப்பதற்கான மார்க்கத்தையும், பிறர் துணையையும் தேடுகிறார்கள். அவர்களுக்குத் தகுந்த சிநேகிதைகளும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றனர். அவர்களுடைய புருஷரும் அதையுணர்ந்திருந்தும் தெரியாதவர்களைப் போல் இருந்து விடுகிறார்கள். பின் அவர்கள், தங்கள் துணைவிகளோடு சேர்ந்து கருவை வெளிப்படுத்துவதற்கு அநுபவமும், திறமையும் அற்ற ஒரு வைத்தியனிடம் செல்கிறார்கள். அவன் இதுதான் தக்க சமயமென்று கருதி அவர்களிடமிருந்து பணத்தைப் பிடுங்கும் பொருட்டு 'இதை நான் சுலபமாகப் போக்கிவிடுவேன்' என்று ஏதேதோ புளுகுகிறான்; அதற்காக அதிகப்பணமும் கேட்கிறான். அவர்கள் எவ்வித தடையும் சொல்லாமல் அவன் கேட்ட தொகையை அவனுக்குக் கொடுக்கின்றனர். அவன், கண்ட கண்ட மருந்துகளையும், கஷாயங்களையும், உருண்டைகளையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறான். அதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் நேரிடுகின்றன. அத்துடன் நில்லாமல் வயிறு வெந்துவிடுகின்றது. அதிக கஷ்டமும் உண்டாகிறது. பிண்டம் சிதைவுற்று வெளிப் பட்டாலும் அவர்களுக்குப் பெருந்துன்பத்தை உண்டாக்கிவிட்டேதான் வெளியாகும். சில சமயங்களில் அதனால் அவர்களுடைய உயிருக்கே அபாயம் வந்துவிடும். பிண்டமானது சிதைவுறாமல் வளர்ந்து பிரசவம் ஏற்பட்டாலும் அவ்வாறு ஏற்பட்ட சில தினங்களுக்குள் தாயும் குழந்தையும் எமலோகம்போய்ச் சேருகிறார்கள்.

மருமகள் வந்தால்தான் என்ன? அவளை உத்தேசித்து மாமியார் பிள்ளைப் பெறுவதற்கு என் அஞ்சவேண்டும்? தெய்வானுக்கிரகமும் தேகதிடமும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் எத்தகைய பெண்களும், எந்நிலையிலும் பிள்ளைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அங்ஙனமின்றி இவ்வாறு அறியாமையினால் தங்கள் உயிரையே போக்கடித்துக் கொள்வது மிகவும் மதியீனமான செய்கையாகும். சிலர் மருமகள் வந்த பிறகும் குழந்தைகளைப் பெற்று அவற்றை ஒரு தொட்டிலிலும், மருமகள் குழந்தையை மற்றொரு தொட்டிலிலும் இட்டு வளர்த்து மகிழ்வதை எல்லோரும் அனுபவத்திற் காணலாம். இவர்களே நற்புத்திமான்களாவர்.

கருப்பாசயம் இடம் விட்டுப்பெயருதலும் அதனால் ஏற்படும் கெடுதல்களும்.

சில பெண்களுக்குக்கருப்பாசயம்,தான் இருக்கவேண்டிய இடத்தினின்று பெயர்வது ஏற்படும். இது ஆங்கிலத்தில் ('Displacement of the Womb or Uterus') என்று கூறப்படுகிறது. இதனால்தான் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். எப்படியெனில், கருப்பாசயமானது இடம்விட்டு இடம் பெயர்வதனால் மலக்குடலின் மேல் படுகிறது. அதனால் மலம் சரியாய்ப் போகாமல் பந்தப்பட்டு விடுகின்றது. பின்னர் அதனால் மூத்திரப்பையும் நெருக்கப் படுகிறது. அவ்வாறு நெருக்கப்படவே சிறுநீரும் வெளியாகாமல் தடைப் படுகிறது. மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் சரியானகாலங்களில் வெளியே அகற்றுவிட்டால் பலவிதக் கெடுதிகள் உண்டாகும். ஆண்மக்களைக் காட்டிலும் பெண்மக்கள் தாம் மூத்திரத்தை அதிகமாய் அடக்குகிறார்கள். அதனால் ஆண்மக்களுக்குண்டாகும் கெடுதியைக் காட்டினும் பெண் மக்களுக்கே அதிகமான பாதகம் நேரிடும்.

மல ஜலங்களை அடக்குவதால் மேற்கூறியபடி என்ன

கெடுதிகள் நேரிடுகின்றனவெனில், நீண்ட நேரமாக மூத்திரத்தையும் மலத்தையும் வெளியாக்காமல் உள்ளே வைத்திருப்பதனால் அவைகள் மறுபடியும் இரத்தத்தில் ஊறி இரத்தத்தைப் பாழ்படுத்தி விடுகின்றன. அப்படிச் செய்வதினால் நரம்புகள் கெடுகின்றன; ஜீரணங் குறைகின்றது; தேகத்திற்குவேண்டிய இரத்தம் குறைகின்றது; சர்மங்களில் நமைச்சல் முதலானவைகள் உண்டாகின்றன. மூத்திர கோசங்களுக்கு அதிக உழைப்புண்டாகும். சுவாசம் அசுத்தப்படும்

இன்னும் கருப்பாசயம் இடம்விட்டு இடம் பெயர்வதனால் மாதாந்த ருதுவுக்குத் தடை ஏற்படும். அங்ஙனம் மாதாந்தருது சரியான காலத்தில் ஏற்படாது போகவே கருப்பாசயவலி, அஜீரணம், பாரிசவாய்வு, பைத்தியம், மரணம் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கும். ஜலதோஷம், மனக்கிலேசம் ஆகிய இவைகளும் ஏற்படும். இன்னும் இவ்வாறு மாதாந்த ருது தடைப்படுகிறவர்களுக்குக் கருப்பாசயப் பகுதியில் அதிகமான கஷ்டம் நேரிடும்; பின்னர் அடிவயிறும் நோவெடுக்க ஆரம்பிக்கும்; தொடைகள்,கால்கள் ஆகிய இவைகளும் நோவெடுக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தலைநோய் உண்டாவது முண்டு. அத்துடன் நில்லாமல் ஓக்களாம், தூக்கமின்மை, மூக்கடைப்பு, தூக்கிப்போடும் வலிப்புகள், சுரம் ஆகிய இவைகளும் ஏற்படும்.

இவைகள் ஏற்பட்டால் உடனே படுக்கைக்குச் சென்றுவிடல் வேண்டும். அதன்மேல் சூடான பானங்களாகிய இஞ்சிரசம், பெப்பர்மிண்ட்,சின்னமன், தேத்தண்ணீர் ஆகிய இவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். சூடான வெந்நீரில் குளிப்பதாலும் சௌக்கிய முண்டாகும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் வேண்டுமென்றே மாதத்தீட்டை நிறுத்துவதனால் உண்டாகும் கெடுதல்களைப் பற்றியும்

சிறிது கூறவேண்டியிருக்கிறது. இங்ஙனம் செய்பவர்கள் பெரும்பாலும் பெண்களாகவே இருக்கின்றனர். அவர்கள் இயற்கைக்கு விரோதமான சில முறைகளைக் கையாண்டு மாதாந்த ருதுவைத் தடுத்துவிடுகிறார்கள். அதற்குக் காரணம் மாதாந்த ருதுவந்தால் தங்களுடைய இஷ்டப்படி டிராமாக் கொட்டகைகளுக்கும், விருந்துகளுக்கும், பாட்டுக் கச்சேரிகளுக்கும், இன்னும் மற்ற கேளிக்கைவிலாசங்கட்கும் போகக்கூடாமல் போய்விடுகிறது என்பதேயாகும். இங்ஙனம் செய்வதனால் தீமையே தவிர நன்மையில்லை. ஆதலில் சிறிதுநேர சுகத்திற்காகப் பெண்கள் இவ்வாறு தீட்டை நிறுத்தி மிகுந்த கஷ்டங்களை அநுபவிப்பது அறியாமையாகும்.

கீர்த்திவாய்ந்த டாக்டர் ஒருவர், மணவாழ்க்கையின் சட்டங்களில் மிகவும் முக்கியமானது கிரமப்படி ஆகும் வீட்டுத் தூரமென்றும், அதைத் தடுப்பது ஸ்திரீகளுக்கு ஒவ்வாத காரியமென்றும், அதனால் கெடுதல்களே சம்பவிக்கின்றன வென்றும், ஆதலால் ஸ்திரீகள் வீட்டுக்கு விலக்கத்தைத் தடுக்கக்கூடாது என்றுங் கூறுகிறார்.

ஸ்திரீகளுக்கு, கருப்ப முற்றிருக்கும் காலம், குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்கும் சமயம், கருப்பாசயம் நோய் கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பம் ஆகியவை தவிர மற்ற காலங்களில் மாதத்தீட்டானது கிரமமாய் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படி யில்லாமல் சூதகம் பந்தப்பட்டிருந்தால் அதைக் கவனித்துச் சூதகம் கிரமப்படும் மார்க்கத்தை நாடவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அதனால் பெருங்கேடுகள் உண்டாகும்.

அத்தியாயம்—9.

பிரசவத்தைப் பற்றிய விஷயங்கள்.

இதுவரை, நாம் கருப்பத்தைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கூறி வந்தோம்; இனிப் பிரசவத்தைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டியது அத்தியாவசிய மாகையால் அவற்றையும் சிறிது கூறுவாம். பிரசவத்தின்போது ஸ்திரீகள் எவ்விதக்கஷ்டத்தையும் அடையக்கூடாதென்று தேகதத்துவ சாஸ்திரிகளில் பெரும்பாலோர் கூறுகின்றனர். ஆனால், சில ஸ்திரீகள் தவிர, மற்றவர்களெல்லோரும் பிரசவகாலத்தின்போது கஷ்டங்களையே யடைகின்றனர். பிரசவகாலத்தில் நோய் முதலிய துன்பங்கள் இல்லாமல் பிரசவம் ஏற்படவேண்டுமானுல் நாம் இதற்கு முன் அத்தியாயங்களில் கூறிய சுகாதார முறைகளைக் கவனித்துக் கருப்பவதிகள் நடத்தல் இன்றியமையாததாகும். அவைகளுடன் இன்னுஞ் சில விதிகளையும் கவனித்தல் வேண்டும். அவ்விதிகளாவன:—கருப்பஸ்திரீகள் அணிந்துகொள்ளும் ஆடைகள் பளுவற்றதாயும், அழுத்தமில்லாததாயும், உடம்புக்குத் தக்கதாயு மிருக்கவேண்டும். ரவிக்கை முதலானவைகளால் ஸ்தனங்களை அதிகமாய் அழுத்திவிடக்கூடாது. ஸ்தனக் காம்புகளில் நோவுண்டாகும்படி செய்யக்கூடாது. ஸ்தனங்களைச் சரியாய்ப் பாதுகாக்காததால் அநேக கெடுதல்கள் சம்பவிக்கின்றன.

ஆகார வகைகளில் கிரமத்தை அனுசரிப்பதில் அதிகமான கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். எலும்புகளை வளர்க்கும்படியான ஆகாராதிகளைக் கருப்பஸ்திரீகள் உட்கொள்ளக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதினுல் சிசுவின் எலும்புகள் கெட்டியாகிப் பிரசவகாலத்தில் கஷ்டத்தைக்கொடுக்கும். பிரசவிப்பதற்கு இரண்டல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு

முன்னிருந்தே கருப்பவதிகள் பழவகைகளை உபயோகித்து வரல்வேண்டும். மாமிச போஜனம் செய்கிற ஸ்திரீகள் அதை அறவே விட்டு மரக்கறிகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். இங்ஙனம் செய்து வந்தால் பிறக்கும் குழந்தையானது மிருதுத் தன்மையுடையதாகவும், சிறியதாகவுமிருக்கும்; ஆனால் பிறந்த சில தினங்களுக்குள் பலத்திலும், அழகிலும் விருத்தியடையும். பிரசவிப்பதற்கு ஒன்றிரண்டு தினங்களுக்கு முன்னர் ஸ்திரீகள் ஆகாரத்தை அடியோடு தள்ளி விடுவது உசிதமானதாகும். சுத்த ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றையும் பானமாகக் கொள்ளக் கூடாது. சூல் கொண்டது முதல் தினம் தவறாமல் தண்ணீர் ஸ்நானம் செய்து வெயிற் காய்தலை அனுபவித்து வரும் ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவகாலத்தில் நோய் உபத்திரவம் இராது. இன்னும் அவர்கள் இடுப்பளவு கொண்ட ஜலத்தில் வாரத்திற்கிருமுறை குளித்தலும் நலமாம். மலச்சிக்கல் சிறிது மில்லாமல் அதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் செய்துகொள்ளுதல் வேண்டும். பிரசவிப்பதற்கு ஒன்றிரண்டு வாரங்களிருக்கும்போது மலச்சிக்கல் சிறிதும் இராதவாறு அதற்குத் தக்க வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மலம் சரியாய் வெளிப்படா விட்டால் 'எனிமா' முதலியவைகளைக் கொண்டாகிலும் அதை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். போதுமான காற்றும், வெளிச்சமும் உள்ளவிடத்தில் வசிக்கவேண்டும். தேகாப்பியாசம் செய்வதை நிறுத்தவே கூடாது.

இவைகளையெல்லாம் கருப்ப ஸ்திரீகள், கருப்பங்கொண்டதுமுதல் விடாது செய்துகொண்டு வந்தால் அவர்களுக்குக் கருப்ப காலத்தில் ஒருவிதமான சங்கடமும் நேரிடாது.

ஒரு ஸ்திரீக்குப் பிரசவநோய் உண்டானவுடனே

பிரசவ அறை, அவளுடைய படுக்கை, துணிகள் ஆகிய இவைகளைச் சரியான விதத்தில் இருக்கும்படி கவனிக்க வேண்டும். பிரசவிக்கப் போகும் ஸ்திரீ விரும்பும் பெண்ணையே அவ் வறைக்குள் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். அவளுக்குப் பிரசவத்தில் நல்ல அநுபவம் இருத்தல் அவசியம்; பிரசவம் பார்க்கத் தக்க மருத்துவச்சியையும் அழைக்க வேண்டும்; அவசியமிருந்தால் மாத்திரம் ஒரு வைத்தியரை அவளுடன் உதவிக்கு அழைத்துக் கொள்ளலாம். அவசிய மில்லாத போது அழைக்கக் கூடாது; மருத்துவச்சியே போதும். பிரசவத்திற்கு அவள் இருந்தால்தான் பிரசவிக்கும் ஸ்திரீ நாணம் அச்சம் முதலியன இல்லாமல் தனக்குண்டாகும் குணங்களை அவளிடம் கூறுவாள். மருத்துவச்சி, பிரசவ வேதனைப்படும் ஸ்திரீக்குவேண்டிய பெண் ஆகிய இவர்கள் தவிர வேறெவரும் அவ்வறையிலிருக்கக்கூடாது. பெரும்பாலும் பிரசவ அறையில் அளவுக்கு மீறிய ஸ்திரீகள் கூட்டங் கூடுவது வழக்கம்; இதனால் பிரசவிக்கப்போகும் ஸ்திரீக்குக் கேடேயல்லாமல் நன்மை யொன்றுமில்லை. பிரசவிக்கச் சில தினங்கள் இருக்கும்போதே கருப்பஸ்திரீயின் தேக அளவு குறையும். பிண்டமானது அடிவயிற்றிற் போய்ச் சேரும். அப்படி யாவதினால் வயிற்றின் பெருக்கம் குறைகின்றது; அந்த ஸ்திரீக்கும் கஷ்டமானது ஒருவாறு நீங்குகின்றது.

பிரசவத்திற்கு முன் செய்ய வேண்டிய வேலைகள்.

பிரசவக் குறிகள்.

பிரசவம் ஏற்படுவதற்கு முன் பின் வரும் குறிகள் காணப்படும்:—

1. மூத்திரப்பையில் நமைச்சல் அல்லது எரிச்சல் உண்டாகும். அடிவயிற்றிலும் நோயுண்டாகும். கருப்ப ஸ்திரீக்கு அடிக்கடி மூத்திரத்தையும், மலத்தையும் வெளிப்படுத்த எண்ணமுண்டாகும்.

2. உடம்பில் குளிர்ச்சியில்லாமல் நடுக்கம், தூக்கிப் போடுதல் ஆகிய இவை உண்டாகும்.

3. யோனித்துவாரத்தினின்று இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்.

4. ஒக்காளமும், வாந்தியும் ஏற்படும். இங்ஙனம் வாந்தியும் ஒக்காளமும் ஏற்படுகிறது நல்லதென்று அநுபோகஸ்தர்களால் எண்ணப்படுகிறது.

5. நோய் மேல்வயிற்றில் ஆரம்பித்து அடிவயிற்றில் இறங்கும்; ஆரம்பத்தில் சிறுக ஆரம்பித்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் விருத்தியடையும். இடுப்பிலும் முதுகிலும் நோய் அதிகமாயிருக்கும்.

பிரசவம் ஏற்படுவதற்கு ஒருவாரத்திற்கு முன்னுவது, இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னுவது பிரசவ நோய்போன்ற வலி ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இதற்குப் பொய்ப் பிரசவ நோய் (False labour pains) என்று பேர்.

உண்மையிலேயே பிரசவநோய் ஏற்பட்டால் ஸ்திரீயானவள் சாய்வான நாற்காலியில் உட்காரலாம்; அப்படிக் கில்லாவிட்டால் படுத்துக் கொள்ளுதல் நலம். அவளைக் கட்டாயப்படுத்திப் படுக்கவைக்கக் கூடாது. பிரசவநோய் ஏற்பட்டவுடன் ஸ்திரீயானவள் அடிக்கடி மலஜலங்களை வெளிப்படுத்திக்கொண் டிருத்தல்வேண்டும். இங்ஙனம் செய்வது மிகுந்த நன்மையையே யுண்டாக்கும். பிரசவிப்பதற்குமுன் வயிற்றில் மலமும் ஜலமும் இல்லாமலிருந்தால்தான் சுகப்பிரசவமாகும். பிரசவ நோயின்போது ஆகாரம் கொடுக்கக் கூடாது. அப்படிக் கொடுக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் மிகவும் இலேசானதும் விரைவில் ஜீரணமாகக் கூடியதுமான ஆகாரத்தையே கொடுத்தல் வேண்டும். தாகத்திற்கு வேண்டிய அளவு குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொடுக்கலாம்.

பிரசவநோய் உண்டானபோது, பிரசவ ஸ்திரீ தன்னால் நடக்கமுடியாமல் போகும் நிலைமையை அடையும் வரையில் உலவிக்கொண் டிருத்தல் நலம். அப்படி உலவிக் கொண்டிருக்கும்போது சிசுவானது வெளியே வர முயல்கிறது என்று தோன்றினால் அவள் படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். அப்போது ஒக்காளமும், வாந்தியும் ஒருமுறையோ, இரண்டு தடவைகளோ ஏற்படும். இக்குறியானது குழந்தை வெளியே வருவதற்கானதாகும். அதைக்கண்டு சிலர் 'முக்கு, முக்கு' குழந்தை வெளிவந்துவிடும் என்று கூறுவதுண்டு. இங்ஙனம் செய்தல் பாதகத்தை யுண்டாக்குவதாகும். இதனால் ஸ்திரீயானவள் சோர்வையும் களைப்பையும் அடைவாள். பிரசவத்திற்கு ஒருவித அநுகூலமும் இல்லை.

ஒக்காளம் நின்றவுடன், சிசுவின் தலையானது, வெளிவரத்தலைப்படும். அப்போது நோய் மிகவும் அதிகமாயிருக்கும். அத்தருணத்தில் கருப்ப ஸ்திரீயானவள் 'இனி கருப்பங்கொள்ளவே கூடாது. நாம் இனிப்பிழைப்பது அரிது' என்று பலவிதமாக எண்ணுவதுண்டு. இதற்குத்தான் பிரசவ வைராக்கியம் என்றுபேர். பிரசவஸ்திரீ அத்தகைய எண்ணங்களுக்கு இடங்கொடாமல் சந்தோஷமா யிருப்பதுவே நன்மைதரும். இதுவரையில் ஸ்திரீயானவள் மல்லாந்தும், ஒருக்கணித்தும் படுத்துக்கொண் டிருக்கலாம். இதற்குமேல் இடதுகையைக் கீழேவைத்துப் படுக்கையின் ஓரத்தில் குழந்தை வெளியேவந்து விழும்வரையில் படுத்துக்கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இப்படிப் படுத்துகொண் டிருக்கும்போது மறுபடியும் பிரசவநோய் ஏற்பட்டுப் பனிக்குடம் உடைந்து குழந்தையின் தலையானது வெளியே வரும். அதை மருத்துவச்சி, பிரசவ அறையில் துணையாயிருக்கும் ஸ்திரீ ஆகிய இருவரில் யாரேனும் ஒருவர் கை

யால் ஏந்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும், அப்படிச் செய்யும் போது தொப்புள் கொடி (Umbilical Cord) யானது குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றிக்கொண் டிருக்கிறதா என் பதையும் கவனிக்கவேண்டும். அப்படி யிருந்தால் அதை மெதுவாய் அகற்றிவிடவேண்டும்; மறுபடியும் நோய் ஆரம் பிக்கும் வரை ஸ்திரீக்கு ஓய்வு இருக்கும். அப்போது குழந்தை மூச்சு விடவில்லையே யென்ற பயங்கொள்ளக் கூடாது. பின்னர் மறுபடியும் நோய் ஏற்பட்டுக் குழந்தை வெளியே வந்துவிடும். அப்படி வெளியே வந்த குழந்தை யானது சவ்வுகளினால் மூடப்பட்டிருந்தால் அவைகளைக் கத்திரிக்கோலினால் ஜாக்கிரதையாய்த் துண்டித்து விட வேண்டும்.

அதற்குமேல் குழந்தையை எடுத்துச் சரியான இடத் தில் படுக்கவைக்க வேண்டும். அது சுவாசிப்பதற்குத் தடை ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. அதற்குமேல் குழந்தை யானது சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கும்; அத்துடன் அழவும் ஆரம்பிக்கும். அப்போது இதுவரையில் சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருந்த தாய்க்கு அளவற்ற சந்தோஷமுண்டாகும். பிறந்தது ஆண்குழந்தையா யிருக்கும் பக்ஷத்தில் அவள் அதிக மனக் களிப்புறுவாள்.

குழந்தை பிறந்து மூச்சுவிடவும் அழவும் ஆரம்பித்த பின்னர்ச் செய்யவேண்டியதைப் பற்றி இனிக் கூறுவாம்: குழந்தை சரியாய் மூச்சுவிட ஆரம்பித்தவுடன் தொப்புள் கொடியிலுள்ள இரத்த நாளமானது (Artery of the Umbilical Cord) துடிப்பதினின்று நின்றுவிடும். அப் போது அதைச் சரியாய்க் கவனித்துக் கயிற்றால் கட்டி அதன்மேல் துண்டிக்க வேண்டும். நாபிக்கொடி அல்லது தொப்புள் கொடி. துடித்துக்கொண்டிருக்கிறதா இல்லையா

என்பதை அறிவதற்காக அதைப் பெருவிரல் (Thumb) அதற்குப் பக்கத்திலுள்ள விரல் ஆகிய இவைகளுக்கு மத்தியில் வைத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்படிப் பார்த்துத் துடிப்பு (Beating) ஒன்றுமில்லை யென்பது தெரிந்தால், அதற்குமேல் ஓர் அங்குலம்விட்டு அக்கொடியை இறுகக் கட்டித் துணித்தல் வேண்டும். துணிக்கும்போது குழந்தையினுடைய தேகத்துக்குப் பாதகம் ஏற்படாதபடி அவ்வேலையைக் கவனித்துச் செய்தல் வேண்டும். சிலர் அவசரப்பட்டுக் குழந்தையினுடைய கால்விரல் கைவிரல் ஆகிய இவைகளில் ஒன்றையும் துண்டித்து விடுகின்றனர்; இத்தகைய தீங்கு நேராமல் இவ்விஷயத்தில் அதிக ஜாக்ரதையா யிருக்கவேண்டும்.

தொப்புள் கொடியைத் துண்டித்த பிறகு குழந்தையைத் தாயின் படுக்கையினின்று எடுத்து நல்ல சூடான கம்பளத்துணியில் சுருட்டி வைக்கவேண்டும். இங்ஙனம் செய்கையில் குழந்தைக்குப் போதுமான காற்றுவருதற்கான மார்க்கத்தையும் தேடிக்கொள்ளல் வேண்டும். காற்றை அடைத்து விட்டால் குழந்தையானது சுவாசிக்கக் காற்றில்லாமல் இறந்து விடும்.

குழந்தை பிறந்த அரைமணி நேரங்கழித்துத் தாய்க்கு மறுபடியும் நோய் உண்டாகி மாயை அல்லது நஞ்சு வெளியே வந்துவிழும். சிலர் நஞ்சு அல்லது மாயை வெளியேவந்து விழும்வரை நாபிக்கொடியைக் கையில் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண் டிருக்கவேண்டு மென்றும், அதற்குப் பின்னரே அதைத் துணிக்கவேண்டுமென்றும் அபிப்பிராயப்பட்டு அங்ஙனமே செய்கிறார்கள். இவ்வபிப்பிராயம் பிழையானதாம்; குழந்தை வெளியேவந்தவுடன் நஞ்சு வந்தாலும் வராவிட்டாலும் நாபிக்கொடியை மேற்கூறிய மாதிரித் துண்டித்துவிடவேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மாயையானது பிரசவம் ஏற்பட்ட அநேகமணிநேரம் வரையிலும் வெளிவருவதில்லை. அதற்காகச் சில முறைகளையும் கையாளவேண்டியிருக்கும். நஞ்சை சில மணிநேரங்கழித்து இயற்கையாகவே வெளிவரச் செய்வது நன்று. அப்படிக்கில்லாவிட்டால் தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு அதை வெளிப்படுத்துவது நன்று. அனுபவம் அற்றவர்களைக் கொண்டு நஞ்சை வெளிப்படுத்துவதினால் அநேக கேடுகள் சம்பவிக்கும்.

இதுவரை நாம் பிரசவம் என்பதைப் பற்றிக் கூறினோம். இனிப் பிரசவத்திலுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளைப் பற்றியும், மருத்துவச்சிகள் பிரசவத்திற்குச் செல்லும் போது உடன்கொண்டு போகவேண்டிய மருந்துகள், ஆயுதங்கள் ஆகிய இவைகளைப் பற்றியும் சிறிது சொல்லுவோம்:—

பிரசவத்தின் வகைகள்.

நமது இந்தியநாட்டைச் சேர்ந்த அகத்தியர், போகர், திருமூலர், புலிப்பாணி, கோரக்கர், கொங்கணர் ஆகிய இவர்கள் வைத்தியத்தில் மிகவும் கைதேர்ந்தவர்கள். இவர்கள் வைத்திய சம்பந்தமாக அநேக நூல்களை வெளியிட்டிருக்கின்றனர். அந்நூல்களில் பிரசவத்தைப்பற்றிய விஷயங்களையும் கூறியுள்ளார்கள். அவர்கள் சொன்னவைகளில் பிரசவம் ஐந்து விதங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை (1) அகாலப் பிரசவம் (2) சுகப்பிரசவம், (3) கஷ்டப் பிரசவம், (4) அதிகக் கஷ்டப் பிரசவம், (5) அசாத்தியப் பிரசவம் என்பனவாம்.

அகாலப்பிரசவம் என்பது அதி அகாலப் பிரசவம், அகாலப் பிரசவம் என்று இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்

பட்டிருக்கிறது. அகாலப் பிரசவம் என்பது கருக்கொண்ட ஐந்தாவது மாதம் முதல் எட்டாவது மாதம் வரை ஏற்படுவதாகும். இக்காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளைச் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் காப்பாற்றினல் அவை பிழைத்திருக்கும். அதி அகாலப் பிரசவம் என்பது ஐந்தாவது மாதத்திற்குள் பிண்டம் வெளிப்பட்டு விடுவதாகும்.

அகாலப் பிரசவம்.

சுகப்பிரசவம் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை 1. அதிக சுகப்பிரசவம், 2 சுகப் பிரசவம் என்பனவாம். அதிக சுகப்பிரசவம் என்பது பிரசவ நோய்க்குரியவைகள் ஒன்றுந் தோன்றுமல் பிரசவநோய் ஏற்பட்ட இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்குள் கருப்பவதி குழந்தையைப்பெற்று விடுவதாகும். இத்தகைய சுகப்பிரசவ ஸ்திரீகள் உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் நடக்கும்போதும் பிரசவிப்பதுண்டு. அநேகஸ்திரீகள் ரெயில்வண்டியில்போகும்போது பிரசவித்திருக்கிறுர்கள். இதைப் பலரும் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

சுகப்பிரசவம்.

சுகப்பிரசவம் என்பது கருத்தரித்த 280 நாட்களான பிறகு, பிரசவநோய் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்திற்குள் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாதகம் ஏற்படாமல் பிரசவிப்பதாகும். அத்தகைய பிரசவத்தில் நஞ்சும் தங்கு தடையின்றி வெளியே வந்துவிடும்.

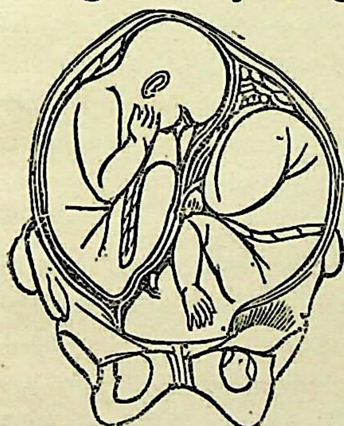
கஷ்டப் பிரசவத்தில் பன்னிரண்டு வகைகளுண்டு; அவையாவன:—

1. கருப்பையின் முகம் மலராதிருத்தலால் ஏற்படும் கஷ்டப் பிரசவம், 2. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிசுக்கள் கருப்பையிலிருப்பதா லுண்டாம் கஷ்டப் பிரசவம், 3 இடுப்புக் கோணலாயிருப்பதா லுண்டாவது, 4. மலக்கட்டு நாபிக்கொடியில் உண்டாகிக் குழந்தை வெளியே வரக்

கூடாதிருத்தலால் நேர்வது, 5. பனிக்குடத்தில் அதிக நீர் சேர்ந்திருப்பதால் நேர்வது, 6. இடுப்புப் பூட்டு எனும்பு வளைந்திருப்பதால் ஏற்படும் கஷ்டப் பிரசவம், 7. சிசுவின் சிரசில் நீர்கொண்டிருப்பதால் நேரும் கஷ்டப் பிரசவம், 8. கருப்பாசயம் அகலமில்லாதிருப்பதால் ஏற்படும் கஷ்டப்பிரசவம், 9. கருப்பை சாய்ந்திருப்பதால் நேரும் கஷ்டப் பிரசவம், 10. பலவீனத்தால் நேரும் கஷ்டப்பிரசவம், 11. சிசு கிரமம் மாறியிருப்பதால் நேர்வது, 12 சிசுவின் முகவாய்க் கட்டை யோனி முகத்தில் முதலில் வருவதால் உண்டாகும் கஷ்டப்பிரசவம். இவற்றிற்குத் தக்க பரிகாரங்களை மருத்துவச்சிகளைக் கொண்டு செய்யவேண்டும். அவைகளெல்லாம் மருத்துவச்சிகட்கும், அனுபவமுள்ள பலருக்கும் தெரியும். ஆதலின் அவற்றை இங்குக் கூறுவது அனவசியம், எனினும் அவற்றுள் முக்கியமான சிலவற்றை மாத்திரம் கூறிவிட்டு மேற்செல்வாம்.

கஷ்டப் பிரசவம்.

கருப்பையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிசுக்கள் இருப்பது அபூர்வமாகவே நேரும். அங்ஙனம் அபூர்வமாயிருக்கும் சிசுக்கள் தலைகீழா யிருப்பதுமுண்டு, கால் கீழாகவும் தலை மேலாகவும் இருப்பதுமுண்டு. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு சிசுவின் தலை கீழாகவும், இன்னொன்றின் தலை மேலாகவும் இருப்பதுமுண்டு. இப்படி இரண்டுமூன்று சிசுக்கள் ஒரே கருப்பாசயத்தில் இருந்தாலும் அவை ஒவ்வொன்றாகத்தான் வெளியே வரவேண்



இரட்டைச் சிசுக்கள் கருப்பத்திலுள்ள நிலை.

டும். ஒரு சிசு வெளியே வந்தவுடன் அதனுடைய நாபிக் கொடியை ஓர் அங்குலம்விட்டு நன்ருகக் கயிற்ருல் கட்டி அறுத்துவிடவேண்டும். உடனே மேல்கொடியையும் இறுகப் பிடித்துக் கட்டிவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்குப் பாதகம் நேரிடும். பனிக்குடத்தில் நீர் அதிகமாயிருக்கிறதென்பது செவ்வையாய்த்தெரிந்தால் அந்தப் பனிக்குடத்தை, நகத்தால் கீறி நீரை வெளியாக்குதல் வேண்டும். இவைக ளெல்லாம் மிகுந்த புத்திசாதுர்யத்துடனும், அனுபவத்தை யொட்டியும், திறமையுடன் செய்யவேண்டிய காரியங்களாயிருப்பதால் மருத்துவச்சிகளும், மருத்துவர்களும் அவற்றில் கைதேர்ந்தவர்களா யிருத்தல் அத்தியாவசியம். இப்பேர்ப்பட்ட பிரசவங்களில் மருத்துவச்சியானவள் பிரசவ ஸ்திரீயை விட்டுப் போகாமல் அவள் மேலேயே தன் நாட்டத்தையெல்லாம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதிகக் கஷ்டப் பிரசவம்.

அதிக கஷ்டப் பிரசவமென்பது இயற்கைக்கு முற்றிலும் மாருக அதிகக் கஷ்டத்துடன் குழந்தையைப் பிரசவிப்பதாகும். இப்பாகுபாட்டில் சிசுவின் முழங்கால் அல்லது பாதங்கள் வெளியாதல், கருப்பையின் முகத்தில் குழந்தையின் கை தென்படல், தொப்புட்கொடி இறங்கல், கருப்பையில் சிசு இறத்தல் ஆகிய இவை அடங்கும். மருத்துவஸ்திரீ இவைகளை மிகவும் கவனித்துச் சர்வஜாக்கிரதையுடன் குழந்தையை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் மேற்கூறியவைகளால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பாதகம் ஏற்படும். ஆதலின் அத்தகைய பாதகம் வராமல் மருத்துவம் பார்க்கக்கூடிய மருத்துவச்சியைக்கொண்டு பிரசவம் பார்க்கவேண்டும். சிலர் அறியா

மையால் கற்றுக்குட்டி மருத்துவச்சிகளைக் கொண்டு வைத்தியம் பார்த்து வயிற்றிலுள்ள சிசுவுக்கும், தாய்க்கும் ஆபத்தை உண்டாக்கி விடுகின்றனர். இவ்வாறு செய்வது கூடாது. ஸ்திரீகட்கு அதிகக் கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்பட்டது தெரிந்தவுடனே மேற்கூறியபடி கெட்டிக்காரியாகிய மருத்துவச்சியையாவது நல்ல தேர்ச்சிபெற்ற லேடி டாக்டரையாவது வரவழைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அருகாமையிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்கு அந்த ஸ்திரீயை எடுத்துச் செல்லுதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதுதான் தகுதியான காரியமாகும்.

கருப்பத்தில் சிசு மரித்தலும் அதிகக் கஷ்டப்பிரசவத்தில் சேர்ந்தது என்று நாம் கூறியுள்ளோமல்லவா? அதனுடைய குறிகளையும் விளக்குவாம்.

கருப்பத்தில் சிசு மறித்த குறிகள்.

கருப்பையில் சிசு மரித்தகாலத்தில் கருப்பஸ்திரீயின் கை கால்கள் கறுத்துவிடும். மலமும் ஜலமும் வராமல் பந்தப்படும். வாயில் துர்க்கந்தம் வீசும்; குளிர், சுரம், நடுக்கல் ஆகிய இவை ஏற்படும்; மார்பும் அடிவயிறும் தளர்ச்சியடையும்; நாற்றமுள்ள உதிரம் யோனியிலிருந்து வெளியேவரும்; வயிற்றைத் தொட்டுப்பார்த்தால் சில்லென்றிருக்கும்; வயிறு கெட்டியடைந்து உப்பிசங்கொள்ளும்; பிண்டம் இருந்த இடத்திலேயே அசைவற்றிருக்கும்; உள்ளிருந்துவரும் சுவாசமும் துர்க்கந்தத்தோடு கூடியதாயிருக்கும்; அளவுக்கு மீறித் தாகம் எடுக்கும்; பிரசவநோய் இராது; சிறுநீர் தடிப்பாகி வெளிப்பட்டுப் பெண்குறியில் பிசுபிசுப்புண்டாய் மிகுந்த துர்வாசனை யுண்டாகும். மரித்த பிண்டம் வயிற்றிலுள்ள பெண் புசிக்கத்தகாத வஸ்துக்களைத் தின்னப் பிரியப்படு

வாள் ; பிண்டம், ஈயக்கட்டியைப் போன்று பளுவாய்த் தோன்றும் ; வெந்நீரில் கையை நனைத்து கருப்பிணியின் வயிற்றின்மேல்வைத்தால், சிசு உயிருடன் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அவ்வுஷ்ணத்தைத் தாங்கமாட்டாமல் துடிக்கும்; அதனால் அந்தக் கை ஆடும் ; குழந்தை இறந்திருந்தால் கை ஆடாது. இப்படி இறந்த சிசு சாதாரணமாய் வராவிட்டால் ஆயுதம் முதலானவைகளை உபயோகித்து வெளியே அகற்றுதல் வேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் வயிற்றைக் கீறியாகிலும் சிசுவை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும்.

அசாத்தியப் பிரசவம் என்பதில் நான்குவித கெடுதிகள் உண்டாகும்; அவையாவன:—

அசாத்தியப் பிரசவம்.

(1) நஞ்சு அல்லது மாயை விழாமல் கருப்பையில் தங்கிவிடுதல், (2) பிரசவத்திற்கு முன் உதிரப் பெருக்கு ஏற்படுதல், (3) சிசு இறந்த பிறகு உதிரப்பிரவாகம் உண்டாதல், (4) கருப்பை உடைந்துபோதல் என்பனவாம். இவைகளை யெல்லாம் மருத்துவச்சிகள் அல்லது கைதேர்ந்த வைத்தியர்கள் கவனித்து நீக்கித் தாயையும் சிசுவையும் காப்பாற்ற வேண்டும். நஞ்சு அல்லது மாயை வெளியே வராமல் இருந்துவிட்டால் அது பிரசவ ஸ்திரீயினுடைய உடம்பில் ஊறிக் கஷ்டங்களை யுண்டாக்கி இறுதியில் அவளுக்கு மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

மருத்துவச்சி பிரசவத்திற்குக் கொண்டு போகவேண்டிய ஆயுதங்களும், மருந்துகளும்.

கருப்பஸ்திரீயினுடைய பிரசவத்திற்குத்துணைபுரியச்செல்லும் மருத்துவச்சியானவள் தன்னுடன் பதினொன்கு மருந்துகளையும் ஒன்பது ஆயுதங்களையும் எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும். அவள் எடுத்துச்செல்ல வேண்டிய ஆயுதங்களாவன:—

1. கத்தரி (Scissors), கிலினிக்கல் தர்மாமிட்டர் (Clinical Thermometer), சப்தவேணு (Stethoscope), குறடு (Forceps), ரப்பர் பீச்சாங்குழல் (Rubber Syringe), சவுக்காரம் (Soap), ஸ்பஞ்சு (Sponge), ஊசி (Needle), பார்ன்ஸ் ரப்பர் துருத்தி (Barnes bag) ஆகியவைகளாம்.

மருந்துகள்:—குளோரல் ஹைட்ராஸ் (Chloral Hydras), எர்காட் எக்ஸ்ட்ராக்ட் (Ergot Extract), அபினித் திராவகம் (Tincture opium), பரிமள நவாச் சாரத்திராவகம் (Aromatic Liquor Ammonia), க்ளோராபாரம் (Chloroform), குளோரொடைன் (Chlorodyne), கார்பாலிக் லோஷன் (Carbolic Lotion), பிராந்தி (Brandy), கர்ப்பூரத்தைலம்(Turpentine),படிக்காரம் (Alum), அயத்திராவகம் (Tincture Ferri), குவைனு (Sulph Quina), பெல்லிடோனு பூசுத்தைலம் (Bellidona Liniment), பெல்லிடோனு எக்ஸ்ட்ராக்ட் (Bellidona extract) என்பனவாம்.

மருத்துவச்சி ஆரம்பத்தில் கவனிக்க வேண்டியவைகள்.

இவைகளைத் தன்னுடன் எடுத்துச் செல்லும் மருத்துவச்சியானவள் முதலில், பிரசவ ஸ்திரீயின் அப்போதைய நிலையையும், பிரசவஸ்திரீ வேதனையுடனிருக்கிருளா இல்லையா என்பதையும், பிரசவத்தில் சிசுவின் எந்த உறுப்பு முதலில் உதயமாகும் என்பதையும், கருப்பையில் சிசுவிருக்கும் நிலையையும், பிரசவத்தில் இன்னவிதமான முடிவேற்படுமென்பதையும் கவனித்துத் தெரிந்துகொண்டு அதற்குமேல் தன்னுடைய வேலையை ஆரம்பிக்கவேண்டும். இவ்விதிகளை மருத்துவச்சிகள் அநுசரிப்பார்களானல் அவர்களுக்கு நல்ல பேரும், ஊதியமும் கிடைக்கும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் மருத்துவச்சிகளின் நன்மைக்காக இன்னொரு விஷயமும் கூறவேண்டியதா யிருக்கிறது: சில மருத்துவச்சிகள் பிரசவம் பார்க்கும்போது தாங்கள் சும்மா இருக்கிறதாகப் பிறர் நினைக்கக்கூடாதென்று கருதி அவசியம் நேரிடாத காலத்திலும் ஏதாவதொன்றைச் செய்கிறார்கள். இது விரும்பப்படாததாகும். தங்களுடைய உதவி பிரசவஸ்திரீக்கு அவசியம் தேவையாயிருக்கும் போது மாத்திரமே ஏதேனும் உதவியான காரியத்தைச் செய்யவேண்டும்; மற்ற காலங்களில் பிரசவஸ்திரீகளுக்கு எவ்வித தொந்தரவையும் உண்டாக்கக் கூடாது.

இதுவரையில் நாம் பிரசவத்தைப் பற்றியும், பிரசவ சம்பந்தமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும், மருத்துவச்சிகள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைகளையும் கூறினோம்.

தாயையும் குழந்தையையும் கவனித்தல்.

இனி, பிரசவித்த ஸ்திரீயையும் குழந்தையையும் பாதுகாக்கவேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றிக் கூறுவாம்.

பிரசவம் முடிந்தவுடன், அப்பிரசவ காலத்தில் புரண்டு அழுக்கடைந்த படுக்கையையும், துணிகளையும் அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். இங்ஙனம் செய்தானவுடன் பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு ஸ்நாநம் செய்து வைக்கவேண்டும்; ஸ்நாநம் செய்து வைப்பதால் அவளுடைய தேகத்தில் சுறுசுறுப்பும், நரம்புநாடிகளுக்குப் பலமும், நல்ல தூக்கமும் உண்டாகும். பிரசவித்தவுடன் பிரசவஸ்திரீயின் வயிற்றைத் துணியால் இழுத்துக் கட்டுவது பெரும்பாலாரிடத்தில் வழக்கமா யிருக்கிறது. சுகாதார விதிகளைக் கவனித்து அவற்றின்படி ஒழுகிவந்தவர்களுக்கு இத்தகைய கட்டு (Baudage) அநாவசியமாகும். வெறும் துணியை இழுத்துக் கட்டுவதற்குப் பதிலாக ஈரத்தில் நனைத்த ஒரு குட்டையைப் பிரசவித்த ஸ்திரீயின் அடி வயிற்றில்

போட்டு வைக்கலாம். அதனுல் கருப்பாசயமானது தன்னுடைய பழைய நிலையைச் சீக்கிரத்தில் அடைந்துவிடும். அதிக இரத்தப் பெருக்கு, சுரம் ஆகிய இவைகள் ஏற்பட மாட்டா.

சிலர் பிரசவித்த ஸ்திரீக்குப் பச்சைத் தண்ணீரை உபயோகிக்க மிகவும் அஞ்சுகிருர்கள். பண்டைக்காலத்தில் ரோமர் இவ்வழக்கத்தையே கடைப் பிடித்து வந்தார்கள். அநாகரிகமற்ற ஜாதியினர் இப்போது அவ்வழக்கத்தைக் கைக்கொண்டிருக்கின்றனர். கருப்பம் ஏற்பட்டது முதல் ஸ்நாநத்தைக் கிரமமாக அநுசரித்து வந்த ஸ்திரீகளுக்கு மேற்கூறிய குளிர்ந்த ஜலத்தால் நனேக்கப்பட்ட துணியை வயிற்றின்மேல் போடுவதால் ஒருவித பாதகமும் ஏற்படாது.

பிரசவித்தவுடன் ஸ்திரீயானவள் ஒருவிதமான கஷ்டமும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அழுக்குத் துணி, படுக்கை ஆகிய இவைகளே அகற்றல் முதலான வேலைகளைத் தான் செய்யாமல் பிறர் செய்யும்படி விட்டுவிட வேண்டும்.

பிரசவம் ஆகி, இவ்வகைச் சுத்திகளெல்லாம் செய்த பிறகு பிரசவித்த ஸ்திரீயானவள் நன்ருய்த் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும். அவள் தூங்கும்போது தூக்கத்திற்கு எவ்விதமான தடங்கலும் செய்யக்கூடாது. அவளுடைய படுக்கையின்மேல் துணிகளே அதிகமாய்ப் போட்டு வைக்கக்கூடாது. அதிகமான துணிகளேப் போட்டால் தேகத்திற்கு அதிகமான சூடு உண்டாகிவிடும். பிரசவித்த ஸ்திரீ படுக்கும் அறை காற்ருேட்ட முள்ளதாகவும், வெளிச்சம் நன்ருய்ப் பாயக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். பிரசவம் ஏற்பட்ட முதல்வாரத்தில் அவ்வறைக்குள் ஒருவர் அல்லது இருவருக்குமேல் ஜனங்கள் நடமாடக்கூடாது. ஜன நடமாட்டம் அதிகமாயிருந்தால் பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு அத்தி

யாவசியமாயிருக்கவேண்டிய நிம்மதி இராது; அவள் அங்கு வருபவரோடு பேசத் தொடங்குவாள். அதனால் அவளுக்குத் தலைநோய், மனக்கலக்கம் ஆகிய இவை நேரிடும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தில் எந்த வகையான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டுமோ அதே ஆகாரத்தை, பிரசவித்ததுமுதல் அந்தப் பிரசவஸ்திரீ உட்கொள்ளல்வேண்டும். பிரசவம் ஏற்பட்ட சில தினங்கள் வரை பிரசவஸ்திரீயின் வயிறானது தன் வேலையை எப்போதும்போல் செய்யச் சக்தியற்றதாயிருக்குமாகையால் சுமார் பத்துத் தினங்கள் வரை கஷ்டமில்லாமல் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாராதிகளையே அவள் உட்கொள்ளல் வேண்டும். முதல் மூன்று தினங்களில் அவளுக்கு ரொட்டி காபி ஆகிய இவை தவிர வேறொன்றுங் கொடுக்கக்கூடாது. அவளுக்கு வயிற்றுக்குப் பொருந்தாத ஆகாராதிகளைக் கொடுத்தால் மலச்சிக்கல், நரம்புத் தளர்ச்சி, சந்தோஷமின்மை, சுரம் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கும். பிரசவித்த மறுதினத்திலிருந்து இடுப்பளவு தண்ணீரில் அவளுக்கு ஸ்நானம் செய்து வைக்கவேண்டும். இம்முறையைப் பத்தல்லது பதினைந்து தினங்கள் வரை செய்வது போதுமானது. அதற்குள் அவளுடைய தேகத்திற்குப் போதுமான பலம் ஏற்பட்டுவிடும். அதன்மேல் அவள் முழு ஸ்நானம் செய்யலாம். அவ்வாறு குளித்தவுடன் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு தூங்கவேண்டும்.

பிரசவஸ்திரீக்குப் பிரசவித்த மூன்றாவதல்லது நான்காவது தினத்தில் ஸ்தனங்களில் பால் கட்டிக்கொள்ளும். அப்போது அவைகள் கெட்டியாயும், நோவுடன் கூடியவைகளாயுமிருக்கும். அவற்றைக் கவனித்து அடிக்கடி ஸ்தனங்களினின்று பாலை வாங்கி வெளியே ஊற்றிவிட வேண்டும். மிகவும் சாதாரணமான ஆகாராதிகளை பிரசு

வித்த முதல்வாரத்தில் உட்கொள்ளும் ஸ்திரீகளுக்குப் பால் கட்டிக்கொண்டு தொந்தரவுசெய்வது ஏற்படாது. ஸ்தனங்களில் பால் கட்டிக்கொண்டால் குளிர், தலைநோய், சுரம் இவைகளும் உண்டாவதுண்டு. சுமார் இரண்டு தினங்கள் வரைதான் இக்கஷ்டம் இருந்துகொண் டிருக்கும். அதற்குப் பின்னர் இராது.

குழந்தையானது ஸ்தனத்தைப்பிடித்துப் பால் உண்ட பிறகு, தாயானவள் தனக்காம்பில் பால் இல்லாதவாறு அதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிடில் அந்தத் தனக்காம்பில் புண் ஏற்படும். அதனால் தாய்க்கும் கஷ்டமுண்டாகும், குழந்தையும் பாலில்லாமல் அதிகக் கஷ்டத்தை யடையும்.

பிரசவித்த பத்துத்தினங்கள் வரை பிரசவித்த ஸ்திரீயைச் சர்வஜாக்கிரதையுடன் கவனித்துவரல் வேண்டும். அந்தப் பத்துத்தினங்களில் தான் அவளுக்கு மரணத்துக்கேதுவான நோய்கள் சம்பவித்தல் இயற்கையா யிருக்கிறது. ஆகவே அவளுக்குச் சிறிதுநோய் ஏற்பட்டாலும் கூட அதை உடனே கவனித்து வைத்தியரைக் கொண்டு தடுப்பதற்கான முயற்சியைச் செய்யல்வேண்டும். அங்ஙனமின்றி அசிரத்தையா யிருந்துவிட்டால் ஜன்னி முதலானவைகள் ஏற்பட்டு அவள் மரணத்தை அடைவாள். இன்னும் பிரசவித்த ஸ்திரீகள், பிரசவித்த பத்துத்தினங்கள்வரை இராக்காலத்தில் அதிகமாய்த் தண்ணீரைக் குடிக்கக்கூடாது. ஆகாரத்தை மட்டாகச் சாப்பிடவேண்டும். சீதளசம்பந்தமான ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. பத்துத் தினங்களுக்குமேல் பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு உடம்பில் ஏதாவது நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று கவனித்து எவ்விதநோயும் இல்லை யென்று தெளிவாய்த் தோன்றினால் அதன்மேல் தலைக்குஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும்.

இதுவரையில் நாம் பிரசவித்த ஸ்திரீயைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய விதிகளைக் கூறிவந்தோம். இனி, குழந்தையைப்பற்றிய விஷயங்களைக் கூறுவாம்; பிறந்த குழந்தையை அதிகச்சூடும், அதிகக்குளிர்ச்சியும் இல்லாத தண்ணீரால் சுத்திப்படுத்த வேண்டும். சுத்திசெய்தான பின் மெல்லிய ஆடையில் படுக்கவைக்க வேண்டும்; அந்த ஆடையானது குழந்தைக்கு வேண்டிய சூட்டைத் தரக் கூடியதாயு மிருத்தல் வேண்டும். குழந்தைக்குத் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்துவைக்க வேண்டும். அதற்கு உடம்புக்கும் தலைக்கும் வார்க்கிறபோது அக்குழந்தையை அதிகநேரம் வைத்துச் சிரமப்படுத்தக் கூடாது; வெகு துரிதமாக ஸ்நானம் செய்துவைத்துவிட வேண்டும். இன்னும் ஸ்நானஞ் செய்விக்கும்போது குழந்தையை அதிகமாகக் கத்திக்கொண்டிருக்க விடக்கூடாது. அக்காலத்திலும் குழந்தையினுடைய மனமானது சந்தோஷமாகவே இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இன்னும் குழந்தைக்கு வேண்டிய காரியங்களெல்லாம் அதற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கக் கூடியவிதமாகவே செய்யப்பட வேண்டும். இங்ஙனம் ஆரம்பத்தி லிருந்தே செய்துகொண்டு வந்தால் குழந்தையின் தேகமும், மனமும் நன்னிலையை யடையும். இன்னும் குழந்தைக்கு அணியும் ஆடையும் கதகதப்புள்ளதாயும், இலேசானதாயும், அழுத்தமற்றதாயு மிருக்க வேண்டும். குழந்தையின் கைகால்களுக்கும் சூடுண்டாகும்படியான உறைகளை மாட்டிவைக்க வேண்டும். தக்க உடைகள் இல்லாமையால் அநேக குழந்தைகள் சொல்லொணுக் கஷ்டங்களுக்கும், மரணத்திற்கும் உட்படுகின்றன. இன்னும் குழந்தைகளுக்குத் தேகாப்பியாசமும் அவசிய மாகையால், அவைகள் கைகால்களை உதறிக் கொள்ளவும், இப்புறமும் அப்புறமும் புரளவும் செய்ய

வேண்டும்; அப்படிக்கில்லாமல் துணிகளைப் பக்கங்களிற் போட்டு அவைகளின் செய்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டால் அவைகள் பலவீனத்தை யடையும். குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் அறைகள் காற்ரேட்டமும், சூரியவெளிச்சமும் கொண்டவையாயிருத்தல்வேண்டும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு நல்ல காற்றும், வெளிச்சமும் இன்றியமையாதன வென்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. சில சிசுக்கள் பிறந்த ஒன்றிரண்டு மாதகாலத்திற்குள் அவைகளுக்குப் போதுமான காற்றும், வெளிச்சமும் இல்லாமலிருப்பதாலேயே மாண்டுவிடுகின்றன.

சிசுக்களுக்கு ஜீரணசக்திக்குத் தக்க ஆகாராதிகளையே கொடுத்தல் வேண்டும். குழந்தை பிறந்து குளிப்பாட்டி ஆனவுடன் தாதியானவள் கோப்பையையும், கரண்டியையும் கையில் தூக்கிக்கொண்டு குழந்தைக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதை நாம் அநேக தடவைகளில் காண்கிரேம். இவ்வழக்கம் சர்வசாதாரணமா யிருக்கிறது. இது, மிகவும் கண்டிக்கத் தக்கதாகும். தனக்கு ஜீரணமாகாத ஆகாராதிகள் கொடுக்கப்படுவதால் குழந்தையானது அஜீரண துன்பத்தை அடைந்து அதனைப் பொறுக்கக் கூடாமல் அழ ஆரம்பிக்கிறது. அதைக்கண்டு தாதியானவள் பசி காரணமாகவே அக்குழந்தை அழுகிறதென்று கருதி அதற்கு இன்னு மதிகமான ஆகாராதிகளை வயிற்றுக்குப் புகுத்துகிருள். இப்படிச் செய்வதினுல் குழந்தைக்கு மேலும் அதிகரித்த அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. அதற்கு மேல், வயிற்றில் புளிப்பு, மாந்தம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகின்றன; இன்னும் வாந்தி, பேதி, தேக மெலிவு ஆகிய இவைகளும் நேரிடுகின்றன. இக்குறிகளைக் கண்டும், அப்பிள்ளைகளின் ஆகாராதி விஷயங்களில் ஜாக்கிரதையாயிராவிட்டால் குணப்படுத்தக் கூடாத பேதி, சிறுசுரம், கல்லீ

ரல் நோய், காக்கைவலி, தலையில் நீர்க்கோவை, உடம்பு துள்ளல் முதலிய கடினவியாதிகளும், இவைபோன்ற பிற வியாதிகளும் சம்பவிக்கும். குழந்தை பிறந்தவுடனே ஆகாரம் அதற்குத் தேவையில்லை. இவ்வாறு தேவையில்லையென்பதற் கறிகுறியாகவே கடவுளானவர் அத்தருணத்தில் ஸ்தனங்களில் பால்சுரக்காமல் செய்திருக்கிறார். அப்படியிருக்க வேறு ஆகாராதிகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது மதியீனமான செய்கை என்பது சொல்லாமலே விளங்கும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் வயிற்றிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்குவதற்காக மருத்துவச்சிகள் சில மருந்துகளை உபயோகிக்கின்றார்கள். இறைவனே அதற்கு வேண்டியவைகளைத் தாயிடமே அமைத்திருக்கிறு ரென்றும், ஆகவே அத்தகைய மருந்துகள் அநாவசியமென்றும் சிலர் கருதுகிறார்கள். இவ்விஷயத்தில் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் அனுபவத்தை யொட்டி எதையும் செய்து கொள்வது நலம். எனினும், நாமும் சிலவற்றைக் கூறுகிறோம். குழந்தை பிறந்தவுடன் அதைக்கழுவி அதற்குத் தகுந்த ஆடையின்மேற் போட்டு அதன்மேல் இரண்டல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவு கொண்ட சுத்தஜலத்தை அதற்குக் கொடுப்பது நல்லதாம். இப்படிச் செய்வதினால் குழந்தைகளின் வாயில் சாதாரணமாய் ஏற்படும் புண் நீங்கும். தினந்தோறும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவுகொண்ட குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொடுத்துவந்தால் வாய்ரணங்கள் ஆறுவதுடன் வாயிலுள்ள அழுக்குகளும் நீங்கும். இன்னும் இக்குளிர்ந்த ஜலமானது குழந்தையின் பசியையும் நீக்கும்.

மேற்கூறியபடி குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்குச் சுத்த

ஜலம் புகட்டினுல் அது, ஒன்றல்லது இரண்டு மணி நேரம் வரை சும்மா படுத்துக்கொண்டிருக்கும். அதற்குள் தாயானவள் களைப்புத் தீர்ந்து குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் நிலையை யடைந்துவிடுவாள். அவ்வாறு அடைந்தாலும் குழந்தை விரும்பினுலொழிய அவள் குழந்தைக்கு அவசரப்பட்டுப் பால் கொடுக்கக்கூடாது. அது, தானுக விரும்பும் போதுதான் பாலைக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையானது சரியாய்ப் பிறந்திருந்தால் பிறந்த இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் பாலைக் குடிக்கப் பிரியப்படும். அதற்குமேலும் அது பாலைக் குடிக்கப் பிரியப்படா விட்டால் அப்போது அதனுடைய காரணத்தைத் தெரிந்து அதற்குத் தக்க பரிகாரம் செய்யவேண்டும். குழந்தை தூங்கினுல் அவசரப்பட்டு அதை எழுப்பிவிடக் கூடாது. போதுமான அளவு குழந்தையானது ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அது தானுகவே எழுந்திருந்தபின் அதற்குப் பாலூட்டவேண்டும். துணிமுதலானவைகள் நனைந்திருந்தால் அவைகளை அகற்றி வேறு துணிபோட்டு அதில் குழந்தையைப் படுக்கவைக்கவேண்டும். பிறந்தமுதல் வாரத்தில் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தூங்கிக்கொண்டே யிருக்கும். அதைப் பற்றிக் கவலைகொள்ளக் கூடாது. குழந்தையின் வயிற்றிலுள்ள மலங்களை வெளியாக்கும் சக்தியைத் தாய்ப்பால் கொண்டிருப்பதால் அதற்காக நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. பிறந்த குழந்தையை ஸ்தனங்களுக்கருகில் கொண்டுபோய் வைத்தவுடன் பாலானது தானுகவே சுரக்கும். குழந்தைக்குவேண்டிய பால் தாயினிடமிருந்தால் வேறு ஒன்றையும் அதற்குக் கொடுக்கக் கூடாது; ஆனுல் பெரும்பாலான தாய்மார்களிடம் குழந்தைக்கு வேண்டிய பால் இருப்பதில்லை. அத்தகைய சமயங்

களில் குழந்தைக்கு வெள்ளாட்டுப் பால், பசுவின் பால் முதலியவற்றை ஊட்டலாம். சிலர் தங்களிடம் பால் இருந்தும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது அகௌரவமென்றும், அதனுல் தேகக்கட்டு கெட்டுவிடுமென்றும், விநோதமாக அலங்கரித்துக்கொண்டு வேடிக்கைகளுக்குப் போகத் தடை யுண்டாகுமென்றும் கருதி, பால் கொடுக்காமலே இருந்து விடுகின்றனர். இப்பேர்ப்பட்ட நெஞ்சிரக்கமற்ற பாவிகளின் குழந்தைகட்கும் வேறு பாலைத்தான் ஊட்ட வேண்டும். ஈன்றபிள்ளைக்குப் பாலூட்டாத பிராணி உலகத்தில் எதுவுமேயில்லை. அப்படியிருக்க மனித ஜன்மமெடுத்தும் இவ்வித கன்னெஞ்சைப் பெறும் ஸ்திரீகளை ஒரு ஜன்மமென்று சொல்லமுடியாது. இனிக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டிய கால அளவைப் பற்றிச் சிறிது விவரிப்பாம்: இவ்விஷயத்தில் அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு சாரார் நாலுமணி நேரத்திற்கு ஒருதடவை குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டுமென்றும், இன்னொரு சாரார் மூன்றுமணிநேரத்திற் கொருதடவை பால் கொடுக்க வேண்டுமென்றுங் கூறுகிறார்கள். இவ்விரண்டில் எதைக் கைக்கொண்டாலும் பாதகம் இல்லை. ஆனுல், அதிகநேரம் வரை குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லமுறையன்று. நல்ல தேகத்தைக் கொண்ட குழந்தைகள் இராக்காலங்களில் பால் குடிக்காமலே தூங்கும். கூடுமான வரைக்கும் இராக்காலங்களில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காமல் இருப்பதே நல்லது. அவசியமானுல் குழந்தை தூங்கி விழித்துப் பால்பருக விரும்பும்போது மாத்திரம் இரண்டொருமுறை அதற்குப் பால் கொடுக்கலாம். இராக்காலத்திலும், மற்ற காலங்களிலும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பால் கொடுக்கும் வழக்கத்தைக் கொள்ளலாகாது. அவ்வழக்கம் குழந்தைக்

கும் தாய்க்கும் பாதகத்தை யுண்டாக்குவதாகும். குழந்தைகளைக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மாத்திரம் பால் குடிக்குமாறு பழக்கப்படுத்தவேண்டும்.

தங்களுடைய குழந்தைகள் நோய் முதலிய கெடுதிகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் மேலே கூறிய விதிகளை அநுசரித்து அவற்றின்படி நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இனி தாய்ப்பாலில்லாத குழந்தைகளுக்கும், பால் கொடுக்கப் பிரியப்படாத தாய்மார்களின் குழந்தைகளுக்கும் பால் ஊட்டவேண்டிய வகைகளைக் கூறுவாம். தாய்ப் பாலில்லாத குழந்தைகளுக்கு முன்னுரைத்த பால்களை ஊட்டுவதன்றிப் பால் கொடுக்கும் தாதியை வைத்துப் பால் கொடுக்கும்படி செய்வது நன்றாம். தாதியை ஏற்படுத்தும் விஷயத்தில் முக்கியமாகச் சில விஷயங்களைக் கவனித்தல்வேண்டும். தாதியானவள் இளம்பருவமுடையவளா யிருக்கவேண்டும். நோயற்றவளாயும் நல்ல தேகத்தைக் கொண்டவளாயு மிருத்தல் வேண்டும். சிரித்தமுகத்துடன் கூடியவளாயிருத்தல் வேண்டும். கோபம் முதலான கெட்ட குணங்களையும், அங்கவீனங்களையும் கொள்ளாதவளா யிருத்தல் வேண்டும். ஸ்தனங்களில் சுத்தமான பால் சுரப்பவளா யிருக்கவேண்டும். அவளுக்குள்ள குழந்தையும் பால் கொடுக்கும் குழந்தையின் வயதைபுடையதாகவே இருத்தல் வேண்டும். தாதிகள், குழந்தைகள் நீண்ட நேரம்வரை பால் குடித்துத் தங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருப்பதற்காகப் பல தந்திரமான செய்கைகளைக் கையாளுவார்கள்; ஆகையால் தாய்மார்கள் அவர்கள் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருந்து அக்கெடுதி நடக்காதபடி செய்ய வேண்டும். தாதியானவள் சாப்பிடும் ஆகாரம் சுத்தமானதாயும், அளவிற் கதி

தாதிப் பால்.

கப்படாததாயும் இருத்தல் வேண்டும். சாதாரண ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளும் குடியானவர்களின் மனைவிமார்களுக்குத்தான் பால் சரியாய்ச் சுரக்கும்; பால் கொடுக்கும் தாதிகளும், தாய்மார்களும் லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. பால்கொடுக்கும் தாதியானவள் நல்ல வெளிச்சமும் காற்றுமுள்ள இடத்தில் தேகாப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். அவள் நல்ல தேகசுகத்துடன் கூடியவளாயும் இருத்தல்வேண்டும்.

பால் கொடுக்கத் தாதி அகப்படாத பட்சத்தில் மேற்கூறியபடி பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால் முதலியவைகளைக் கொடுத்துத்தான் குழந்தையைக் காப்பாற்ற வேண்டும். பசும்பால் தூயதாயும், கலப்பற்றதாயு மிருத்தல் வேண்டும்; இனிப்பாகவும் இருக்கவேண்டும், கூடுமானல் ஒரே பசுவின் பாலா யிருப்பது மிகவும் நல்லது. அடிக்கடி வெவ்வேறு பால்களை மாற்றிக்கொடுப்பதனல் குழந்தைக்குக் கெடுதியுண்டாகும். இயற்கையான தாயின்பாலில் எவ்வளவு சத்து இருக்குமோ அவ்வளவு சத்துடன் கூடிய பாலையே குழந்தைகட்கு ஊட்டவேண்டும். ஆதலால் முதல் மாதத்தில் அரை ஆழாக்குப் பசுவின் பாலுடன் அரை ஆழாக்குத் தண்ணீரைச் சேர்த்துக்காய்ச்சி அதைக் குழைந்தைக்கு ஊட்டவேண்டும். வேண்டுமானல் அதில் சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். குழந்தை பிறந்த எட்டு மாதங்கள் வரை பால் தவிர வேருெரு ஆகாரமும் அதற்குச் சரிப்படாது. மாதங்கள் அதிகம் ஆக ஆகப் பாலுடன் தண்ணீர்ச் சேர்ப்பதை குறைத்துக் கொண்டே போய் ஏழாவது மாதத்தில் தண்ணீர் சேர்க்காமல் பாலை அப்படியே காய்ச்சிக் குழந்தைக்குக்கொடுக்கலாம். பசும்பால் சரிப்படாத குழந்தைகளுக்குப் பாலேட்டைத் தண்ணீருடன் கலந்து கொஞ்சமாய்க் கொடுக்க

லாம். பாலேடு (Cream) பாலைக் காட்டிலும் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியது. குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கும்போது கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை ஆகாரத்தைத் தானாகவே உட்கொள்வதற்காக இக்காலத்தில் அநேக கருவிகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளில் ஒன்று பீடிங் பாட்டில் (Feeding Bottle) என்பதாகும். இத்தகைய பாட்டில்கள் அல்லது புட்டிகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். இவை கண்ணாடிப் புட்டிகளாயிருப்பது நல்லது. கண்ணாடிப் புட்டிகளில் அழுக்கு, தூசி முதலானவைகள் இருந்தால் அவைகளை எளிதில் கண்டு பிடிக்கலாம். புட்டிகளின் முனையில் பால் வெளிப்படுவதற்கு ரப்பர்க் குழாயை வைப்பது கூடாது. அதற்குப் பதிலாகத் துணியை அடைத்து அதில் சிறு சிறு துவாரங்கள் செய்து அவற்றின் மூலமாகப் பால் ஒழுகும்படி செய்வது நல்லது. ரப்பர்க் குழாய்கள், ரப்பர்ப் பொம்மைகள் ஆகிய இவைகளைச்செய்வதற்கு அதிகமான ஈயம் சேர்க்கப்படுகிறது. அதனால் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுவதற்கு ரப்பர்க் குழாய்களையும், விளையாடுவதற்குப் பொம்மைகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. ரப்பர்க்குழாய்களையும், ரப்பர் பொம்மைகளையும் குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக் கடிக்குங் காலையில் அவைகளிலுள்ள ஈயமானது தேகத்திற்குள் சென்று எலும்புகளுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கும். இதைத் தாய்மார்கள் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இனிக் குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைப்பதையும், அதன் பயனையும், பல் முளைத்தபின் செய்யத் தக்கவைகளையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாதலின், அவற்றைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்:—

குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைப்பது அவைகளி

னுடைய ஜீரணக் கருவிகள் வளர்ச்சியை யடைந்திருக்கின்றன என்பதைக் காட்டுவதாகும். இன்னும் குழந்தைகளுக்கு ஆகாராதி விஷயங்களில் மாற்றம் ஏற்படவேண்டு மென்பதையும் தெரிவிப்பதாகும். பத்தாவது மாதம் முதல் பதினான்காவது மாதம் வரையில் குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்கும். அவ்வாறு முளைக்கும்போது அக்குழந்தைகட்கு ஆகாராதிகளையும் சிறிது சிறிதாக அதிகப் படுத்திக்கொண்டு போதல்வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் குழந்தையானது ஆகாரம் போதாமை காரணமாக இறந்துவிடும். சில குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்குங் காலங்களில் பேதி ஆவதுண்டு. அவ்வாறு பல் முளைக்கும் காலம் சமீபித்தவுடன் பெற்றோர்கள் சிறிது சாதத்தையும் பதார்த்த வகைகளையும் அக்குழந்தைகட்குக் கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் அரிசியை உடைத்துக் கஞ்சியாக்கி அத்துடன் பால் சர்க்கரை சேர்த்துத் தினமொன்றுக்கு மூன்று தடவை கொடுத்து வரவேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைத்துவிட்டவுடன் எலும்புகளையும், தசைகளையும், நரம்புகளையும் கெட்டிப் படுத்தும் ஆகாராதிகளைக் கொடுத்துவரல் வேண்டும். ஆகாராதிகளை வாய்க்கு ருசியாக விருக்கும்படி சமைத்தல் வேண்டும். பல் முளைத்த குழந்தைகளுக்குப் பழவகைகளையும், வேண்டிய அளவு பசும்பாலையும் கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்வதினால் தீமை ஒன்றும் உண்டாகாது.

குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைத்தல்.

குழந்தை, தாய் ஆகிய இருவருக்கும் பாதகம் நேரிடாதிருக்கும் வரையிலும் குழந்தைக்குத் தனப்பால் கொடுக்கலாம். குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கவாரம்பித்தவுடன் பாலை நிறுத்திவிடலாம். அதற்கு மேலும் கொடுத்துக்

கொண்டிருந்தால், தாய்க்குப் பலங்குறையும். இன்னும் அஜீரணம், நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் ஆகிய இவைகளுமுண்டாகும். சிலர் இவைகளையெல்லாம் கவனிக்காமல் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பதினெட்டல்லது இருபத்தொரு மாதம் வரையிலும் பாலைக் கொடுத்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். குழந்தைக்குப் பல் முளைத்த பிறகு தாயினுடைய பாலானது அளவில் குறைந்துவிடும், குணத்திலும் கெட்டுவிடும்; நாள் அதிகப் பட அதிகப்பட அது குடிப்பதற்குக் கூடாததாய்ப்போய் விடும். இன்னும் குழந்தைக்கு வேண்டிய ஆகார சத்துக் களும் அதில் இல்லாமற் போய்விடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் கால வரையறை.

இனிக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாயானவள் பால் கொடுப்பதன் மூலம் தன்னுடைய குழந்தைக்குத் தான் விரும்பும் குணங்களையும் தன்னிடமுள்ள குணங் களையும் உண்டாக்கி விடலாமென்பதைப் பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்:—

தன்னுடைய குழந்தை எம்மாதிரி யிருக்கவேண்டு மென்று தாயானவள் கருப்பத்திற்கு முன்னரும், கருப்ப காலத்திலும் எண்ணுகிறாளோ அதைப் போலவே குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போதும் எண்ணுதல் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் அது அவளுடைய எண்ணப் படியே நினைத்து ஓங்கி வளரும். தன்னுடைய குழந்தை நல்லபேரை எடுக்கவேண்டுமென்று தாய் எண்ணினால் அவ் வெண்ணங்களுடனேயே குழந்தைக்குப் பாலை யூட்டுதல் வேண்டும். பிறரிடம் குழந்தையை ஒப்படைத்து அவர் களால் அதற்குப் பாலூட்டும்படி செய்தால் அவர்களு

பால் கொடுக்குந் தாயின் எண்ணங்களை யும் குணங்களையுமே பிள்ளைகள் பெறு மென்பது.

டைய எண்ணங்கள் குழந்தைகளிடம் படியமாட்டா. தாயானவள் தன்னுடைய இரத்தத்தில் உதித்த குழந்தைக்குத் தானே பாலூட்டுவதுதான் மிகப் பொருத்தமானது. அவ்வாறு பால் கொடுக்கும் தாய்க்குத்தான் பெருத்த மகிழ்ச்சியும், நல்ல தேக்கட்டும் உண்டாகும். இவ்வாறின்றிக் குழந்தையானது தாதிகளிடம் பால் குடித்தால் அவர்களுடைய குணங்களையே அடையும்.

ஆதலின், மேற்கூறிய காரணங்களால் பால் கொடுக்கத் தாதியை ஏற்படுத்தவேண்டிய சந்தர்ப்பம் நேர்ந்தால் நற்குணமுள்ள தாதிகளையே ஏற்படுத்தவேண்டும். குழந்தையின் மனதையும், தேகத்தையும் பால் கொடுக்கும் காலத்தில் செவ்வைப் படுத்துவதைப் போல் வேறெக் காலத்திலும் சீர்ப்படுத்த முடியாது; ஆதலின் இதைத் தாய்மார்கள் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். ஒரு தாயானவள் அண்டைவீட்டுக்காரியுடன் கண்களில் நெருப்புப் பொறி பறக்கச் சண்டையிட்டு வந்த வீரவேசத்துடன் தன்னுடைய குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கலானாள். அக் குழந்தையானது ஸ்தனங்களைக் கௌவிப் பாலை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தவுடனே இழுப்புக் கொண்டு இறக்கும் நிலையையடைந்தது. கடைசியில் தெய்வாதீனமாய் அது பிழைத்துக் கொண்டது. இதைக் கொண்டு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். தாய் தினந்தோறும் மனதில்கொள்ளும் எண்ணங்களும், செய்யுஞ் செயல்களும், பிறவும் பால்மூலம் அப்படியே குழந்தையிடம் சேர்வனவா யிருப்பதால், தாய்மார்கள் பால் கொடுக்குங் காலங்களிலும், மற்ற காலங்களிலும், நல்ல குணங்களையும், எண்ணங்களையும் கொண்டிருத்தல் வேண்

டும். இன்னும் தாயானவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது ஜீரணிக்கக்கூடாத ஆகாராதிகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால் அவைகள் பாலின் மூலமாய்க் குழந்தைக்கும் சார்ந்து அஜீரணம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும். இன்னும் தாயானவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. அங்ஙனம் செய்தால் தாய்ப்பாலின் மூலமாக அவைகளின் சாரம் குழந்தைக்கும் சார்ந்து அக்குழந்தையையும் லாகிரிப் பழக்கமுள்ளதாகச் செய்துவிடும்.

ஆதலால் தாயானவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குங் காலத்தில் சாதாரண ஆகாராதிகளையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். வேளை தவறாது காலாகாலங்களில் அந்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். தான் சௌக்கியமாயும், சந்தோஷமாயும் இருக்க விரும்புவதைப்போல் குழந்தையுமிருப்பதற் கேதுவான காரியங்களையே செய்து வர வேண்டும்.

இன்னும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் மாதங்களில் தாயானவள் மிகவும் ஜாக்கிரதையுடனும், முன் ஆலோசனையுடனும் நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். தேக சுகாதார விதிகளையும், குழந்தைகளை அறிவுள்ளவர்களாக்கும் விதிகளையும் அநுசரித்து நடத்தல் வேண்டும். குழந்தைக்குப் பாலைக் கொடுக்கும்போது நல்ல எண்ணங்களுடனும், தான் எண்ணியவைகள் தன் குழந்தையிடம் ஏற்பட வேண்டுமென்ற பிரார்த்தனையுடனும் தாயானவள் இருக்கவேண்டும்.

இன்னும் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்குங் காலத்தில் தாயும் குழந்தையும் நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள இடங்களில் வசித்தல்வேண்டும். தாய் தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களை யுண்டாக்கத்

தக்க விவேகமுள்ள பெண்களுடன் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். பரிசுத்தமான ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றையுங் குடிக்கக் கூடாது. நன்றாகப் பழுத்த பழங்களையே சாப்பிடவேண்டும். புதிதான மரக்கறி உணவுகளையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். ஊறுகாய்த் தினுசுகளையும், தேயிலை காபி பானங்களையும் விட்டுவிடுதல் வேண்டும். சம்போகத்தை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும்.

பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பரிசுத்த காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும், தேகாப்பியாசமும் இன்றியமையாதனவாம். தினந்தோறும் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுதல் அத்தியாவசியமானதாகும். பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஊறுகாய்த் தினுசுகளையும், கண்ட கண்ட தின்பண்டங்களையும் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைக்கு விரைவில் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாராதிகளைப் பல்முளைத்தபின் கொடுத்தல்வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல சகவாசம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். ஆண் குழந்தையானாலுஞ் சரி பெண் குழந்தையானாலுஞ் சரி இருவகுப்புக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரேமாதிரியான ஆடைகளையே அணியவேண்டும். அவர்களுடைய தேகசுகத்தையும், பலத்தையும், அழகையும் விருத்தியாக்குவதுதான் பெற்றோர்களுடைய கடமையாகும்.

பால் வறண்டு போகச்செய்தல்

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காமல் நிறுத்திக் கொண்டவர்களுக்கும், குழந்தையை இழந்தவர்களுக்கும் பால் கட்டிக்கொண்டு சுரம் வரும்; மார்பு வீக்கங்கொள்ளும். அப்படி யாகும்போது பஞ்சை மார்பின்மீது வைத்துக் கட்டினாலும், துவரம் பருப்பை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டாலும், பெல்லடோனா எக்ஸ்ட்ராக்ட் என்ற மருந்தைத் தடவினாலும், இலுப்பை இலையை வதக்கி மார்பின்மீது

வைத்துக் கட்டினாலும் பால் வறண்டுபோகும். வேப்பிலை, மல்லிகைப்பூ ஆகிய இவைகளை வைத்துக்கட்டினாலும் பால் வறண்டு போகும். இதற்கு இன்னும் அநேக முறைகளும் இருக்கின்றன. அவைகளை அவசியம் நேர்ந்தபோது வைத்தியர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

பால் சுரக்கும் படி செய்தல்

சிலஸ்திரீகளிடம் குழந்தைக்குப் போதுமான பால் இல்லாமற் போவதுண்டு. அவர்கள் உளுந்துவடையை உபயோகித்தால் பால்சுரக்கும்; வழுவழுப்புடன் கூடிய மரக்கறி தினுசுகளை உபயோகித்தாலும் பால் சுரக்கும்; கம்புமாவாலான பலகாரங்களை உபயோகிப்பதாலும் பாலுண்டாகும்; சிற்றாமணக்கிலையை வதக்கி மார்பில் போட்டாலும் பால் சுரக்கும்; இன்னும் சுரைப்பிஞ்சைச் சமைத்து அதில் பால்விட்டுச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் பால் சுரக்கும். சமுத்திரக்கரையில் அகப்படும் நண்டையொத்த ஒருவகைப் பூச்சியைக் கொண்டுவந்து இடித்துச் சூப்செய்து சாப்பிட்டாலும் பால் சுரக்கும். இவ்வழக்கத்தை ஐரோப்பிய ஸ்திரீகள் அதிகமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மச்சவகைகளை உபயோகிப்பதாலும் பால்சுரக்கும். ஆதலால் மாம்சபோஜனத்தை உட்கொள்ளும் ஸ்திரீகள் இவற்றை உபயோகிக்கலாம். இதற்கு இன்னுமநேகம் வஸ்துக்கள் உண்டு. அவைகளைத் தக்கவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

மலட்டுத் தன்மையானது மணவாழ்க்கை யின்பத்திற்குப் பொருந்தாதாதலின், இனி அதைப்பற்றிய விவரங்களையும், அதன் பரிகாரங்களையும் கூறுவாம்:—

ஆணிலும் மலடுண்டு பெண்ணிலும் மலடுண்டு. பெரும்பாலும் ஆண்மலடு தான் அதிகமாயிருக்கிறது. பெரும்பாலும் மலடுகள் நீங்கக்கூடியனவாகவே இருக்கின்றன ஆனாலும் ஸ்திரீகள் அவைகளை நீக்குவதற்கு வழிதேடிக்

கொள்ளாமல் கடவுள் நம்மை மலடாக்கி விட்டார் என்று கருதிச் சும்மா இருந்து விடுகின்றனர். அப்படிக் கில்லாமல் தக்க வைத்தியரைக் கொண்டு தேகத்தைப் பரிசோதித்து மலட்டை நீக்கிக்கொள்ள முயலல் வேண்டும்.

மலடும் அதற்குரிய காரணங்களும் பரிகாரங்களும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மலட்டில் இருவகையுண்டு; அவற்றுள், ஒருபெண் கலியாணமாகியும் ஒரு குழந்தை கூடப் பெறுதிருத்தல் ஒன்று; ஒன்றிரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றுவிட்டுப் பிறகு குழந்தைகளைப் பெறுமலே இருத்தல் ஒன்று.

கலியாணமான ஸ்திரீயானவள் குழந்தைகளைப் பெறுவதற்கு, இரண்டு விஷயங்கள் சரிவர நடக்கும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும். அவையாவன, கிரமப்படி தீட்டாவதும், காலந்தவறுமல் தீட்டாவதுமாம்.

இவ்விரண்டு விஷயங்களும் சரியாயிருந்தும் சில ஸ்திரீகள் கருப்பங் கொள்ளாமல் இருப்பதுண்டு. அதற்கென்ன காரணம் என்ருல், அளவுக்கு மீறிய சம்போகமாகும். கலியாணமானவுடன் ஆண்களும் பெண்களும் அளவுக்கு மீறிச் சம்போகத்தில் இறங்கிவிடுகிருர்கள்; இது அனைவர்க்குந் தெரிந்ததே. அவர்கள் பின்னல் நேரிடுவதைக் கவனிப்பதேயில்லை; கலியாணமான ஆண்களும், பெண்களும், அளவுக்கு மீறிய சம்போகத்தின் பயன் இன்னது என்பதைத் தெரிந்திருந்தால் அவர்கள் அவ்வாறு மிதமிஞ்சிய போகத்தை விரும்ப மாட்டார்கள். மலடு இல்லாமல் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவோர்கள் அளவுக்குமீறிய சம்போகத்தில் ஈடுபடாதிருத்தல் வேண்டும். இன்னும் அளவுக்குமீறிய சம்போகத்தில் தெய்வாதீனமாய்க் கரு ஏற்பட்டாலும் அதுவும் நாசமடைந்து விடு

கின்றது. இவற்றையெல்லாம் கவனிக்காமல் அளவுக்கு மீறிய சம்போகத்திலேயே ஈடுபட்டு வருவதால் கருப்பாசயம் கெட்டுப்போய்க் கருப்பங்கொள்வதற்குப் பொருத்தமற்ற தாகிவிடுகின்றது. இவ்விஷயத்தைக் கவனிக்காமல் சிலர் அளவுக்கு மிஞ்சிய சேர்க்கையி லிறங்கி மலட்டுத்தன்மையை அடைந்து இரண்டு மூன்று வருஷங்கள் வரையில் குழந்தையில்லாமலிருந்து பின்னர் "கலியாணமாகி இரண்டு மூன்று வருஷங்கள் ஆயின; இன்னும் ஒரு குழந்தை கூடப் பிறக்கவில்லையே" என்று ஆயாசப் படுகிறார்கள். சிலருடைய பெற்றோர்கள் இவ்விஷயத்தை எண்ணிப்பாராமல் அவர்களுக்குச் சந்ததியில்லை யென்று வேறு பெண்களைப்பார்த்துக் கலியாணம் செய்துவிடுகிறார்கள்; அந்த ஆண்மக்கள், முன் மனைவிகளுடன்கூடி அளவுக்கு மீறிய கலவித் தொழிலைச்செய்து பலமிழந்து போனதினால், அப்பெண்களோடு கூடுவதில், அதிகமாக ஈடுபடாமல் குறைந்த அளவில் அதை அனுசரித்து வருகிறார்கள். அதனால் பின்னர் வந்த மனைவிகளுக்குக் கருப்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. மாப்பிள்ளைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் இதை ஆதாரமாகக் கொண்டு முன் மனைவிகளை மலடிகளென்றே தீர்மானித்துக் கணவருடன் சேர்ந்து வாழவும் கூடாதபடி செய்து விடுகின்றனர். அதை அவர்கள் உண்மையென நம்பிச் சும்மா இருந்து விடுகிறார்கள். தெய்வ சங்கல்பத்தால் இரண்டாம் மனைவியாக வந்தவர்கள் இறந்துவிட்டால், முன்னவர்களுக்குக் கணவருடன் கூடிவாழும் பேறு கிடைக்கின்றது. அப்போது அவர்களுக்கு அதிகமான சம்போகத்தினால் ஏற்பட்டிருந்த கேடுகள் நீங்கி சுகமேற்பட்டிருப்பதால் அவர்களுக்கும் கருப்பம் ஏற்பட்டுக் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இவ்விஷயம் சர்வ சாதாரணமானதாகும்.

அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சி இருந்தும் சிலருக்கு ஒரு குழந்தையோ, இரண்டு குழந்தைகளோ ஏற்பட்ட பிறகு மலட்டுத்தன்மை உண்டாகி விடுகின்றது. கருப்பாசயமானது கருப்பத்தைத் தாங்கக் கூடாமல் இருப்பதனாலும் மலட்டுத்தனம் ஏற்படுகிறது. கருப்பாசய வாயில் கட்டி முதலானவைகள் இருந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. தமக்குத் தாமாகச் சையோகம் செய்து கொள்ளும் ஸ்திரீகளுக்கும் கருப்பம் ஏற்படாது. பலவீனங்கொண்டு கருப்பப்பையானது இந்திரியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் போவதாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. வெள்ளை என்று சொல்லப்பட்ட வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட ஸ்திரீகளுக்கு கருப்பம் ஏற்படாது. கருப்பாசயமானது இடம்விட்டு இடம்மாறியிருந்தாலும் மலட்டுத்தனம் உண்டாகும். முன் அத்தியாயங்களில் சொன்ன ஹைமன் (Hymeu) என்ற சவ்வு அறுபடாமலிருந்தாலும் மலட்டுத் தன்மையுண்டாகும். யோனியானது அறுபட்டிருந்தாலும் சுருங்கியிருந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. யோனியிலும் கருப்பாசயத்தின் கழுத்திலும் சதை வளர்ந்திருந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. நாம் முன் ஒரு அத்தியாயத்தில் கூறின பாலோபியன் குழாய்கள் பின்னப்பட்டிருந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. சினைப்பைகள் கேடுற்றிருந்தாலும் கருப்பம் ஏற்படாது. யோனி சிறியதாயிருந்தாலும் மலட்டுத் தன்மை யுண்டாகும். சில ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பாசயம் இல்லாதிருத்தலுமுண்டு; அவர்களுக்குக் குழந்தை உண்டாகாதென்பது சொல்லவே வேண்டியதில்லை. சினைப்பைகள் சரியாய் வளர்ந்திராவிட்டாலும், இல்லாமலே போய் விட்டாலும் கருப்பம் ஏற்படமாட்டாது.

இவை தவிர ஸ்திரீகளுடைய மலட்டுக்கு இன்னுஞ் சில காரணங்களும் உண்டு. அவைகளாவன:—கருப்பை

யில் வாயு தங்கி யிருத்தல், கிருமிகள் இருத்தல், பாசி யுண்டாதல், சோணிதங் கெடுதல், மாதாந்த ருது காலங் களில் ருது நீர் செவ்வையாய் வெளியாகாமை, பிசாசு, பேய் முதலியன பிடித்திருத்தல், கருப்பையினுள் சூடு அதிகமாயிருத்தல், கருப்பையில் சீதள மிகுதியாயிருத்தல் ஆகியவைகளாம். இவைகளாலும் மலட்டுத் தனம் ஏற் படுவதுண்டு.

நமது முன்னோர்கள் ஸ்திரீகளில் மலடிகளாயுள்ளவர் களைப் பல வகையினராகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள். அவர் கள் ஜன்ம மலடி, வழி மலடி, காம மலடி, கன்னிகா மலடி, புருஷ மலடி, காக மலடி, கதலி மலடி, மிருத மலடி, சூதிகா மலடி என ஒன்பது பிரிவினராவர்.

மலடிகளின் வகைகள்.

இவர்களுள் புருஷனுடன் பழகிக் கொண்டிருந்தும் ஒரு பிள்ளையையேனும் பெறுதவள் ஜன்மமலடி.

பிள்ளைகளைப் பெற்று அவைகளைச் சாகக் கொடுத்து வருந்துபவள் வழி மலடி.

கருதரித்த இரண்டு மாதங்களுக்குப்பின் பயங் கரமான மிருகங்களையும் பிசாசுகளையும் சொப்பனத்தில் கண்டு பயந்து அதனுல் கருவை இழப்பவள் காம மலடி எனப்படுவாள்.

ஆண் பிள்ளைகளையெல்லாம் சாகக் கொடுத்துவிட்டுப் பெண் பிள்ளைகளை மட்டும் வைத்துக் கொண்டிருப்பவள் கன்னிகா மலடி என்று கூறப்படுவாள்; இவளைப் பெண் மலடி என்றுங் கூறுவதுமுண்டு.

பெண் குழந்தைகளையெல்லாம் சாகக் கொடுத்து விட்டு ஆண் குழந்தைகளை மாத்திரம் வைத்துக் கொண் டிருப்பவள் புருஷ மலடியாவள்.

காக்கையைப்போல் ஓர் ஆண் குழந்தையையும், ஒரு

பெண் குழந்தையையும் மட்டும் பெற்று வாழ்கிறவள் காக மலடி ஆவள்.

வாழையானது ஒரே ஒரு குலையை ஈனுவதுபோல ஒரு ஆண் குழந்தையையோ, பெண் குழந்தையையோ பெற்றுவிட்டு, அதற்குமேல் குழந்தை இல்லாமல் இருப்பவள் கதலி மலடி எனப்படுவாள். (கதலி—வாழை மரம்)

தான்பெற்ற குழந்தைகளையெல்லாம் சாகக்கொடுத்துவிட்டு மீதியாய் நிற்கிறவள் தான் மிருத மலடியாவாள்.

கருத்தரித்த மூன்றும்நாள் அல்லது மூன்றும் மாதத்தில் கருவழிந்தவள் சூதிகா மலடியாவள். முன்னொரு கருவழிந்த மூன்று வருஷத்திற்குள் பின்னொரு கருவழிந்தவளும் சூதிகா மலடியாவள்.

பெண்களுடைய அங்கலட்சணங்களைக்கொண்டு அவர்கள் இவ்வகையான மலடிகள் என்பதை அறிந்து கூறிவிடலாம்.

மலடிகளை அறியும் விதம்.

இரண்டு ஸ்தனங்களும் ஏற்றத் தாழ்வின்றியிருப்பவள் ஆண்குழந்தைகளையும் பெண் குழந்தைகளையும் சரிசமமாகப் பெறுவாள். பூப்படைந்த ஒரு பெண்ணினுடைய ஸ்தனங்களில் இடது ஸ்தனமானது பெரிதாயும், வலது ஸ்தனம் அதற்குக் கொஞ்சம் சிறுத்துமிருந்தால் அவள் பெண் மக்களையே அதிகமாகப் பெறுவாள். வலது ஸ்தனம் பெரிதாயும் இடது ஸ்தனம் சற்று சிறிதாகவும் உள்ள பெண் ஆண்மக்களையே அதிகமாகப் பெறுவாள். குறுகிய நெற்றியினையுடைய பெண்கள் பிள்ளைப் பேறு இல்லாதவர்களாகவும், மனோவியாகுலங் கொண்டவர்களாகவு மிருப்பர். மெல்லிய தோலை வயிற்றின் மேற்புறத்தில் கொண்ட கன்னிகைகள் அநேக ஆண் குழந்தைகளையும் பெண் குழந்தைகளையும் பெற்று வாழ்

வார்கள். அதிக ஸ்தூல சரீரத்தைக் கொண்ட மங்கையர்களும், கொழுத்திருக்கும் ஸ்திரீகளும், ஆண்களைப்போன்ற நடையுடை பாவனைகளைக் கொண்ட ஸ்திரீகளும், ஒட்டிய ஸ்தனங்களைக் கொண்ட ஸ்திரீகளும் பெரும்பாலும் பிள்ளைப் பேற்றை அடையமாட்டார்கள்.

இதுவரையில் நாம், பெண்கள் மலடாவதற் குரிய காரணங்களைச் சொன்னோம்; இனி அவர்கள் அம்மலட்டுத் தன்மையினின்று நீங்கிப் பிள்ளைப் பேற்றை அடையும் மார்க்கங்களைக் கூறுவாம்:—

அளவுக்கு மீறிய சம்போகம், பலவீனம், குறி எழுச்சியின்மை ஆகிய இவை காரணமாய் மலட்டுத் தனத்தை அடைந்தோர்கள், சுகாதார விதிகளையும், பிரமச்சரிய விரதத்தையும், நல்ல எண்ணங்களையும் மேற்கொண்டு ஒழுகி வந்தால், அவர்களுக்கு மலட்டுத்தனம் நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு ஏற்படும்.

கருப்பாசயமானது இடம் விட்டுப் பெயர்ந்திருப்பதால் மலடுற்றவர்கள் அதை, அதனுடைய இடத்திற் சேர்த்து விடவேண்டும். அங்ஙனம் செய்துவிட்டால் அவர்களுக்குக் கருப்பம் ஏற்பட்டுக் குழந்தை பிறக்கும். மற்ற காரணங்களால் மலட்டுத்தனம். ஏற்பட்டிருந்தாலுங்கூட, புருஷனும் மனைவியும் சுகாதார முறைகளைக் கைக்கொண்டு, பிரமச்சரிய விரதத்துடன் ஒழுகிவந்தால் மலட்டுத்தனம் நீங்கும். ஹைமன் (Hymen) என்ற சவ்வு மூடிக்கொண்டு பிள்ளைப் பேறில்லாது போகின்றவர்கள் தகுதியான மருத்துவச்சிகள் மூலம் அந்த ஜவ்வை எடுத்து விட முயற்சித்தல் வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தால் பிள்ளைப் பேறு கட்டாயம் உண்டாகும். யோனித்துவாரம்

சிறியதா யிருப்பதால் கருப்பம் ஏற்படாதவர்கள் அதில் நெட்டித் தக்கை முதலியவைகளை வைத்து அதைப் பெரி தாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். யோனியிலும் கருப்பா சயத்தின் கழுத்து முனையிலும் கட்டிகளிருப்பதால் மலடு கொண்ட ஸ்திரீகள் தகுதியான பெண்பிள்ளை டாக்டர் களிடஞ் சென்று அவைகளைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். வெள்ளை முதலான வியாதிகளைக் கொண்டதால் கருக்கொள்ளாத ஸ்திரீகள் அவ்வியாதிகளை அறவே யொழித்துவிட்டால் புத்திரப் பேற்றை அடைதல் கூடும்.

இன்னும், சிலர், சம்போகம் செய்யும் வகை தெரி யாத காரணத்தால் மலட்டுத் தன்மை கொண்டிருப்பார்; அவர்கள் அவ்வகையைத் தெரிந்துகொண்டால் சந்ததி களைப் பெறலாம்.

இன்னும் சிலர், தேக அளவில் பொருத்தமில்லாத வரோடு புணர்வதாலும் சந்ததியின்றி யிருப்பார். அவர் கள் தங்கள் தங்கள் அளவுக்குத் தக்கவரோடு கூடினல் சந்ததியைப் பெறலாம்.

பாலோபியன் குழாய்கள் கெட்டுப் போனவர்களுக் கும், சினைப்பைகள் இல்லாதவர்களுக்கும், நோய் காரண மாய்ச் சினைப்பைகள் கெட்டுப் போனவர்களுக்கும், கருப் பாசயம் இல்லாதவர்களுக்கும் குழந்தை பிறக்கச் செய் வது முடியாத காரியம்; இவர்கள் பெண் வடிவந்தாங்கிய மலடிகளே யாவர். இன்னும் மலட்டிற்கு முன் ஜென்மாந் தர பாவங்களும் காரணமாகிறபடியால் பாவபரிகாரஞ் செய்தால் சந்ததியுண்டாகும். இன்னும் தேவதா உபா சனைகளினுலும் ஸ்திரீகள் மலட்டுத் தனத்தினின்று நீங்கி நற்சந்ததிகளை யடையலாம்.

இனி அதன் பொருட்டு எத்தகைய தெய்வ பூசை செய்யவேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் விளக்குவாம்.

படிப்புத் தெரியாதவர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்தவகையில் கடவுளைவேண்டிக் கொள்வது போதுமானது. கல்வியறிவுடன் கூடியவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் எழுந்து கிரமமாகக் கிருஷ்ண ஜனனம், இராமஜனனம், லட்சுமி அல்லது திருமகள் ஜனனம், சுப்பிரமணிய ஜனனம், பார்வதி ஜனனம் ஆகிய இச்சரித்திரங்களை உள்ளன்புடன் படிக்கவேண்டும், சிந்தித்தல் வேண்டும்; பிறருக்கும் எடுத்துரைத்தல் வேண்டும்.

இன்னும் சந்திரபூசை, சூரியபூசை ஆகிய இவைகளாலும் மலட்டுத் தன்மையை நீக்கிக்கொண்டு புத்திரப் பேற்றை யடையலாம்.

சந்ததி விருத்திக் குரிய சூரியபூசை.

சூரியபூசை செய்யவேண்டிய கிரமம்:—சந்ததியை விரும்பும் ஸ்திரீயானவள், காலையிலெழுந்திருந்து வீடு, வாசல், முற்றம் முதலானவைகளைச் சுத்திசெய்து, சுத்தமான ஜலத்தில் நீராடித் தோய்த்துக் காய்ந்த வஸ்திரங்களை அணிந்துகொண்டு தனக்குத் தெரிந்த சூரிய ஸ்தோத்திர மந்திரங்களை ஜெபித்து அந்தச் சூரிய தேவனுக்குத் தூப தீப நைவேத்தியங்கள்செய்து, பன்னிரண்டு முறை அவனை நமஸ்கரிக்க வேண்டும். அவ்வாறு நமஸ்கரிக்கும்போது தங்கள் பாபங்களை ஒழித்துப் புத்திரப் பேற்றைத் தங்களுக்கு அருளல் வேண்டுமென்று மெய்யன்புடன் அவனிடம் விண்ணப்பித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இங்ஙனம் ஓராண்டல்லது மூன்று வருஷங்கள் வரை கிரமமாகச் சூரிய பூசை செய்து வந்தால் பாபங்கள் நசித்துப் புத்திரப்பேறு உண்டாகும். தினந்தோறும் இப்பூசையை மேற்கொள்ளச் சக்தியற்றவர்கள் ஆதித்தனுடைய வாரமாகிய ஞாயிற்றுக் கிழமைதோறும் செய்து வந்தாலும் அவர்களுக்குப் புத்திரபாக்கியம் ஏற்படும். சூரிய பகவானுக்கு

நிவேதித்தவைகளைச் சிறு குழந்தைகள் புசிக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். இன்னும் சூரியனை வழிபடுவதைப்போல் சிவன், விஷ்ணு ஆகிய தேவர்களையும், வில்வம், அரசு முதலிய விருக்ஷங்களையும் வழிபட்டால் பாபம் அகன்று புத்திரப்பேறு கிடைக்கும்.

சந்திரபூசை செய்யவேண்டிய கிரமம்:—சந்ததி விருத்தியைக் கோரும் பெண், பௌர்ணமி அன்று சுத்த ஜலத்தில் நீராடி சூரிய பகவானைப் பூசித்ததைப் போல் சந்திர பகவானுக்கும் பால் பாயசம் ஆகியவைகளைச் செய்து வைத்து அவனைப் பூசித்து வந்தால் புத்திரப்பேறு ஏற்படும். நிவேதனத்தைச் சிறு குழந்தைகட்குக் கொடுத்துத் தூய எண்ணங்களுடன் இருத்தல் வேண்டும்.

சந்ததி விருத்திக் குரிய சந்திர பூசை.

கருப்பையுள், வாயு சேர்ந்திருந்தாலும், பாசி அல்லது அழுக்குப்படிந்திருந்தாலும், தூர்மாமிசம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், கிருமிகள் இருந்தாலும், சூடதிகரித்திருந்தாலும், சீதளமிருந்தாலும் பிள்ளைப் பேறு உண்டாகாதென்று முன்னர் எடுத்துக்கூறினேம். இவைகளை அறிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாதலின் அவ்வாறு அறிதற்கான மார்க்கங்களையும் இங்குக் கூறுவாம்.

கருப்பை நோய்களை அறியும் விதம்.

ஒரு பெண்ணானவள் புருஷனுடன் கூடும்போது சந்தோஷமா யிராமல் கஷ்டப்பட்டுக்கொண் டிருப்பாளேயானல் அவளுக்குக் கருக்குழியில் வாயு சேர்ந்திருக்கும்; அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவளுக்குத் தலைநோய் காணுமாகில் அவளுடைய கருப்பையில் அழுக்குப்படிந்திருக்கும்; அச்சந்தர்ப்பத்தில் மார்பில் அதிகமாய் நோவுண்டானல் அவளுடைய கருக்குழியில் அதிகமான சதை வளர்ந்திருக்கும்; அச்சமயத்தில் முதுகில் வலி கண்டால் கருக்குழியில்

அதிகமான புழுக்கள் தங்கியிருக்கும். இன்னும் காலின் கண்டச் சதையானது அக்காலத்தில் அவளுக்கு வலிக்கு மானல் அவளுடைய கருப்பையில் சூடு அதிகரித் திருக்கும். புருஷனுடன் கலக்கும்போது ஸ்திரீக்கு ஏப்பமுண்டானல் கருப்பையில் சீதளந் தங்கியிருக்கும். இச் செயல்களைக் கொண்டு மேற்கூறிய தோஷங்களை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இனி ஆண் மலட்டைப்பற்றிக் கூறுவாம். மனைவி யுடன் சேர்க்கை செய்ய யோக்கிய மில்லாதவனும், ஸ்திரீயி னுடைய காம இச்சையைப் பூர்த்தியா கத் தணிக்கக் கூடாதவனும், ஸ்திரீயிடம் நெருங்கின மாத்திரத்திலேயே இந்திரியம் வெளிப்படு கிறவனும், ஸ்திரீயுடன் கூடும்போது இந்திரியமானது கிஞ்சித்தும் வெளிப்படாதவனும், பெண் என்ற பேரைக் கேட்டமாத்திரத்தில் இந்திரிய ஸ்கலிதமாய் விடக்கூடிய வனும் மலட்டுத் தன்மை யுடையவரென்று சொல்லப்படு வார்கள்.

ஆண் மலடு.

ஸ்திரீகளுக்கு மிதமிஞ்சிய சம்போகத்தால் மலட்டுத் தனம் எப்படி உண்டாகிறதோ அதைப்போல் ஆண் மக்க ளுக்கும் மிதமிஞ்சிய சம்போகத்தால் மலட்டுத் தனம் ஏற் படுகிறது. இக் காரணத்தால் மலடான ஆண் மக்கள் சுகா தார விதிகளையும், பிரம்மச்சரியத்தையும் கைக்கொண்டு அம்மலட்டுத் தனத்தை நீக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சிய போகங் காரணமாய் ஆண் மக்களுக்கு முதலில் மலட்டுத்தனம் ஏற்படாவிட்டாலும் கடைசிக் காலத்தில் கட்டாயம் அது ஏற்பட்டு அதிகமானகஷ்டத்தை யுண்டாக்கும். மனோவியாகுலங்களாலும் ஆண் மக்களுக்கு மலட்டுத்தனம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே அவர்கள் மனோ வியாகுலத்தைக் கூடிய வரையில் ஒழித்துவிடல் வேண்டும்.

சில புருஷர்கள் முஷ்டிப் பிரயோகம் செய்வதாலும் அவர்களுக்கு மலட்டுத் தனம் சம்பவிக்கிறது. இன்னும் ஒருவன் புணர்ச்சியில் விருப்பமில்லாதிருப்பதும், மனைவியிடங் கடுகடுப்புக்காட்டி அவளை வெறுப்பதும் அவனுக்கு மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்குகின்றன. சிலர் தங்களுடைய மனைவிகள்மீது வைக்கும் அளவுகடந்த அன்பு காரணமாய் அவர்களுக்குக் கஷ்டம் நேரிடக்கூடாது என்று கருதிச் சம்போகத்தை விலக்கிவிடுகிறார்கள். இதனாலும் மலட்டுத் தன்மை அப்புருஷனுக் குண்டாகிறது. பீஜங்கள் இறங்காமையும் மலட்டுக்குக் காரணமாம். விரைவாதம் கொண்டவர்களுக்கும் பிள்ளைப்பேறு ஏற்படாது. கெட்ட இரத்த நாளங்களின் கட்டு அல்லது பந்திப்பு (Enlargement of the Veins of the Cord) பெரிதாவதாலும் புத்திரோற்பத்திக்குத் தடையுண்டாகும். இதைத் தக்க ஸ்நானத்தாலும், உணவாதிகளாலும் நீக்கிவிடலாம். மூத்திரம்வரும் மார்க்கம் குறுகிவிடுவதாலும் புத்திரோற்பத்திக்குத் தடை நேரிடுகிறது. மூத்திரம் வரும்மார்க்கம் மிகவும் குறுகியிருந்தால் ஸ்திரீயுடன் சம்போகிக்கும்போது, இந்திரியமானது நீர்த்துப்போய் இறங்கும்; அப்படிக் கில்லாவிட்டால் மூத்திரப்பையிற் சேர்ந்து விடும். ஆண்மகனுக்கு மிகவும் கொழுப்பு ஏறுவதன் காரணமாயும் புத்திரோற்பத்தி தடைப்பட்டுவிடும். ஆகவே சந்ததியை விரும்புவோர் அதிகக் கொழுப்பான பதார்த்தங்களைத் தள்ளிவிட வேண்டும். இன்னும் தினந்தோறும் குளித்துத் தோலை நன்றாய்ச் சுத்திகரிக்கவேண்டும்; தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும், பிரம்மச்சரிய விரதத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இங்ஙனமெல்லாம் செய்துவந்தால் கொழுப்பு நீங்கித் தேகம் சுகப்படும். அப்போது புத்திரோற்பத்திக்கு எவ்விதத் தடையுமிராது.

வெள்ளை, கொறுக்கு முதலான மேகநோய்கள் கண்டவருக்கும் மூத்திரத் துவாரம் கெட்டிருப்பவருக்கும் புத்திரோற்பத்திக்குத் தடை ஏற்படுவதுண்டு.

புருஷனும் மனைவியும் ஒரே விதமான குணங்களைக் கொண்டவர்களாயிருந்தாலும் புத்திரோற்பத்தி ஏற்படாதென்றும், அவர்கள் சீக்கிரத்தில் இறந்து விடுவார்களென்றும் சிலர் சொல்லுகின்றார்கள். இவ்விஷயம் ஆதாரமற்றதாகும். இது சுத்தப் பொய் என்றே துணிந்து கூறிவிடலாம்.

இதுவரை நாம் ஆண் பெண் மலடுகளையும், அவை நீங்குவதற்குரிய வழிகளையும் ஆங்காங்கு எடுத்துக் கூறி வந்தோம். இனி நம் தமிழ் வைத்தியர்கள் ஆண் மலடு பெண்மலடு ஆகியவை நீங்குவதற்காக வெளிப்படுத்தியிருக்கும் அநேக முறைகளில் சிறந்த ஒன்றை இங்கெடுத்துக் கூறிவிட்டு மலடு சம்பந்தமான விஷயங்களை இம்மட்டோடு நிறுத்திக் கொள்ளுகிறோம். அம்முறையாவது:—

அரசமரத்தில் அருமையாக உண்டாகும் புல்லுருவியைக் கொண்டுவந்து, பெண் வீட்டிற்குத் தூரமான நாள் முதல் நான்கல்லது ஐந்து நாள் வரை அதனோடு இரண்டல்லது மூன்று மிளகும், இரண்டு சீரகமும் கூட்டி அரைத்து இரண்டு நெல்லிப்பழ அளவு பசும்பாலில் கரைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். அவள் இதைச் சாப்பிடும் போது அவளுடைய புருஷனும் சாப்பிடவேண்டும். இப்படி நாலைந்து முறை செய்தால் மலடு நீங்கும். பத்தியம் இச்சாபத்தியம். இதைச் சாப்பிடும்போது ஒன்றல்லது இரண்டு தடவை மலம் போகும்.

ஆண் பெண் மலட்டிற்கு மருந்து

இம்முறை மிகவும் சுலபமாயிருப்பதால் மலட்டை நீக்கிக் கொள்ள ஆண்பெண் என்ற இருபாலாரும் இதை எளிதில் உபயோகித்து நன்மை யடையலாம்.

அத்தியாயம்—10.

ஆண்பெண்களுக் குண்டாம் வியாதிகள்.

இனி ஆண்மக்களும், பெண்மக்களும், நோயற்றவர்களாயிருப்பதே இன்பவாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாதலின், அவ்வியாதிகளில் முக்கியமானவைகளையும், அவற்றை நீக்கும் உபாயங்களையும் கூறுவாம்.

ஸ்திரீ சம்பந்தமான வியாதிகள்.

நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் வசிக்கும் ஸ்திரீகளில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பது பேர் நோய்களுடன் கூடியவர்களாகவே யிருக்கிறார்கள். அவர்களிற் பலர் நியூரல்ஜியா (Neuralgia) முதலான நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளாலும், பிறவியாதிகளாலும் பீடிக்கப்பட்டு அல்லலுறுகின்றனர். இவைகளுக் கெல்லாம் காரணம் அவர்கள் சுகாதார விதிகளின்படியும், நல்லொழுக்கங்களின்படியும் வாழ்க்கையை நடத்தாததேயாம். சுகாதார விதிகளை மதித்தும் நல்லொழுக்கங்களைக் கைக்கொண்டும் ஸ்திரீகள் நடந்து வருவார்களானால் இத்தகைய வியாதிகளில் பெரும்பாலானவை அவர்களை விட்டு அறவே நீங்கிவிடும்.

மாதவிடாய் சம்பந்த வியாதிகள்.

இன்னும் சில பெண்கள் உடம்பிலுண்டாகும் தோஷங்களால் மாதத்தீட்டு சரியான காலத்தில் ஆகாமலிருக்கிறார்கள். அநேகருக்குப் பலவீனங் காரணமாகவும், அவை

சம்பந்தமான மற்ற காரணங்களாலும் மாதத்தீட்டு அல்லது வீட்டுத்தூரம் ஏற்படாமலே யிருந்துவிடும். இவர்களுக்கு, நடுக்கம், முதுகு நோவெடுத்தல், அடிவயிறு நோவெடுத்தல், தொடைகளில் நோவெடுத்தல், கருப்பாசயமானது பளுவாகவும் எதையோ கொண்டிருப்பதாகவும் காணப்படல் ஆகிய இவைகள் மாதந்தோறும் ஏற்படும். அக்காலங்களில் தீட்டு வருவதாகக் காணப்படும்; ஆனல் தீட்டுவராது; இன்னும் தலையில் நோய் காணுதல், பக்கங்களிலும் வயிற்றிலும் நோவெடுத்தல், குடல்களில் வலி யுண்டாதல், பலவீனம் அதிகமாய்க் காணுதல் ஆகிய இவைகளும் ஏற்படும்.

இத்தகைய சூதகபந்தத்தைப் போக்குவதற்கு முதலில் பலவீனத்தைப் போக்கடித்தல் வேண்டும்; பின்னர்த் தகுதியான ஆகாராதிகளாலும், உடைகளாலும், காற்று வெளிச்சம் முதலியவைகளாலும், ஸ்நானங்களினுலும், தேகாப்பியாசங்களினுலும் தேகத்திற்குப் பலத்தை யுண்டாக்கவேண்டும். படுக்கைக்குப் போகுமுன் இடுப்பளவு தண்ணீரில் குளித்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும். அவ்வாறு குளிக்கும்போது குறைந்தது பத்தல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை தண்ணீரில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அவரவர்களின் தேகத்துக்குத் தகுதியான தண்ணீரையே ஸ்நானத்துக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். குளிக்குங்காலத்தில் யோனிக்குள் பீச்சாங்குழலின் மூலமாகத் தண்ணீரை ஏற்றி அதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். உடுக்கும் ஆடையானது உஷ்ணமானதாயும், கெட்டியா யில்லாததாயும் இருக்கவேண்டும், கைகால்களையும் ஆடைகளால் மூடுதல் வேண்டும். நல்ல பழவர்க்கங்களைச் சாப்பிடுதல் வேண்டும். நடத்தல் முதலான தேகாப்

பியாசங்களைச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் இவற்றைச் செய்தால் வீட்டுக்குத் தூரம் ஏற்படும்.

இன்னும் சில ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டுத்தூரம் வந்துகொண்டிருந்து, பின்னர்க் கருப்பாசயம் மூடிக்கொள்வதாலும், யோனிக்கால்வாய் மூடிக்கொள்வதாலும், ஹைமன் என்ற சவ்வில் துளை இல்லாததினாலும் திடீரென்று நின்றுவிடும். அப்படி நிற்குங் காலத்தில் இடுப்பண்டை பளுவு ஏற்படும். ஒவ்வொரு மாதமும் அந்தப் பளுவானது மிகுதிப் பட்டுக்கொண்டே போகும். அத்துடன் முதுகிலும், எலும்புப் பூட்டுக்களிலும் பளுவும் பலவீனமுங் காணப் படும். தொடைகளிலும் நோவெடுக்கும். இக்குணங்களை யுடையவர்கள் வைத்தியர்களிடம்சென்று அத்தோஷங்கள் நீங்கத் தக்க சிகிச்சைகளைச் செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இன்னும் சிலருக்கு ஜலதோஷங்களினாலும், உடம்பில் ஏற்படும் காயங்களினாலும் பலவிதத்தினாலும், மனோவியாகுலங்களாலும், சினைப்பைகள் அல்லது கர்ப்பாசயம் வீக்கங்கொள்ளுதலினாலும், அளவுக்கு மீறிய சம்போகங் காரணமாயும் திடீரென்று வீட்டுத்தூரம் அடங்கிவிடுவதுண்டு. இதற்கு அக்யூட் சப்ரெஷன் (Acute Suppression) என்று பெயர். சிலருக்குச் சூதகம் படிப்படியாய் அடங்குதலுண்டு. இதற்கு க்ரானிக் சப்ரெஷன் (Chronic Suppression) என்று பேர். இவைகளுக்குரிய குறிகள் சில சந்தர்ப்பங்களில் கடுமையானவைகளாகவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் இலேசானவையாகவும் காணப்படும். நீண்ட நாள் வரை வீட்டுத்தூரமாகாதிருக்கும்போது செய்யும் பரிகாரங்களையே இதற்கும் செய்தல் வேண்டும் இன்னும் இத்தகைய ஸ்திரீகளுக்கு இடுப்பளவு கொண்ட வெந்நீர் ஸ்நானம் இன்றியமையாதது. இன்னும் இவர்கள் கால்களையும் நன்றாய் வெந்நீரில் விட்டுக் கழுவவேண்டும்.

இன்னும் சிலருக்கு பலவீனங் காரணமாயும், சுவாச கோசங்கள் வயிறு ஆகிய இவைகள் நோய் கொள்வதாலும், சூதகபந்தம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்பட்டு நாளாவர்த்தியில் விருத்தியாவதுண்டு. இதற்கும் முன்னர்க் கூறிய பரிகாரங்களையே செய்தல் வேண்டும்.

இன்னும் சிலபெண்களுக்கு வீட்டுக்கு விலக்கமானது வரவேண்டிய நாட்களில் வராமல் இடை விட்டு விட்டு வருதலும், இரத்தம் ஒரே யளவாய்ப் போகாமல் சில சமயங்களில் கொஞ்சமாகவும் சில சமயங்களில் அதிகமாகவும் போதலும் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் தேகசுகம் தன்னிலையில் இல்லாதிருத்தலாகும். இதற்குத் தக்க பரிகாரங்கள் மேற் கூறப்பட்டவைகளேயாம்.

இன்னும் சிலருக்கு வீட்டுத் தூரமாகும்போது ஏற்படும் ஜலதோஷத்தாலும், பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் பலவீனங் காரணமாயும் வயிற்றில் அதிக நோயுண்டாகும். இந்நோய் ஏற்படுமுன் இடுப்பில் நோய்காணும்; முதுகிலும் வலியுண்டாகும்; ஸ்தனங்கள் வீக்கங்கொள்ளும்; தலை நோயுண்டாகும். கருப்பாசயத்தில் இரத்தம் உறைந்து கிடக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் சவ்வு போன்றவைகள் கருப்பாசயத்திலிருந்து வெளியில் தள்ளப்படுவதுண்டு. இக்கஷ்டங்கள் ஒருநாள் முதல் நான்குதினங்கள் வரையிலும் இருப்பதுண்டு. அக்காலங்களில் அநேக ஸ்திரீகள் நடக்கவும் எழுந்திருக்கவும் சக்தி யற்றவர்களாயிருப்பார்கள். சிலர் படுத்த படுக்கையிலேயே இருப்பார்கள். இந்நோயை நீக்கிக் குணப்படுத்துவதற்கு, ஆகாராதிகளால் மலத்தைச் சரியாய் வெளிப்படுத்தவேண்டும்; யோனிக்குள் வெந்நீர் ஏற்றவேண்டும்; இடுப்பளவு தண்ணீரில் இருந்து குளிக்கவேண்டும்; நல்ல காற்றை உட்கொள்ளவேண்டும்.

நல்ல தேகத்துடன் கூடிய ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் வெளிப்படும் இரத்தத்தின் அளவைப்பற்றியும் அதனுடைய நிறத்தைப்பற்றியும் முன்னொரு அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ளோம். அதற்கதிகமாகவும் சிலருக்கு இரத்தம் வெளிப்படும். அது பெரும்பாடென்று சொல்லப்படும். சாதாரண வீட்டுத்தூர இரத்தமானது உறைந்து கட்டியாயிராது. இத்தகைய வியாதி கண்டபோது உறைந்து கட்டியாய் அளவுக்குமீறி வெளிப்படும். அதிக இரத்தப் போக்குண்டாவதாகிய பெரும்பாடு ஏற்படுவதற்குக் காரணம், அடிக்கடி கருப்பங் கொள்ளுதலும், அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சியும், தேகத்திற்குப் பலவீனத்தையுண்டாக்கும் வாழ்க்கையை மேற் கொள்ளலும், மனோவியாகுல மடைதலும், அதிகக் கடுமையானதும் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாததுமான வேலை செய்தலும் ஆகிய இவைகளாகும். பெரும்பாட்டினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் புருட சேர்க்கையை ஒழித்துவிடவேண்டும். எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் சம்போகம் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதற்குக் கணவனானவன் இணங்காவிட்டால் அவனை விட்டு விலகி யிருத்தல்வேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் அவ்வியாதியுள்ளபெண் அற்பாயுளுடையவளாய் மடிவாள். பெரும்பாடு ஏற்பட்ட காலத்தில் ஸ்திரீயானவள் மௌனமாய் ஒரு பாயின்மீது படுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அப்படியும் இரத்தப் பிரவாகம் நிற்காவிட்டால் வயிற்றின்மீது ஈரத்துணியை நனைத்துப் போடல் வேண்டும். இன்னும் யோனிக்குள் குளிர்ந்த ஜலத்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும். அடிக்கடி குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

இவ்விதிகளையெல்லாம் அநுசரித்துவந்தால் நாளடைவில் பெரும்பாடானது அறவே நின்றுவிடும்.

இனி, இயற்கையாகவே, பெண்களுக்கு மாதத்தீட்டு நிற்குங்காலத்தைப் பற்றிக்கூறுவாம். ஸ்திரீகளுக்கு மாதத்தீட்டானது, இயற்கையாக நாற்பத்தைந்துவயது முதல் ஐம்பது வயதிற்குள் நின்றுவிடும் அதற்குமேல் அவர்களுக்கு மாதத்தீட்டானது ஏற்படாது. அவ்வயதில் மாதத்தீட்டு நின்று விடுவதனுல் ஒருவித பாதகமும் ஏற்படமாட்டாது. ஆனுல், மாதந்தோறும் மாதத்தீட்டானது கிரமப்படி ஆகாமல் நின்றிருந்து அதனுல் வியாதிகள் முதலானவைகள் ஏற்பட்டு தேகம்மெலிந்த ஸ்திரீகளுக்கு மேற் கூறியபடி மாதத்தீட்டு நின்றபின் கைகால் பிடிப்பு, பாரிசவாய்வு, கைகால்களில் கட்டிகாணுதல், மார்பு சம்பந்தமான வியாதிகள், இழுப்பு, பைத்தியம், சன்னி ஆகிய இவ்வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

இயற்கையாக மாதத்தீட்டு நிற்குங்காலம்.

குலோரோசிஸ் அல்லது பச்சை வியாதி (Chlorosis or Green Sickuess) என்ற ஒருவகைநோயும் மாதருக்கேற்படுவதுண்டு. இதுவும் சூதக சம்பந்தமானதே. இவ்வியாதியானது பலவீனங்காரணமாய் ஏற்படுவதாகும். இவ்வியாதி பெரும்பாலும் வேலை ஒன்றும் செய்யாமல் சோம்பேறித் தனத்தில் காலத்தைக்கழிக்கும் தனவந்தருடைய ஸ்திரீகளுக்கே ஏற்படும். இன்னும் இவ்வியாதியானது அதிக உழைப்பை மேற்கொள்கிற ஸ்திரீகளுக்கும், அளவுக்கு மிஞ்சியதும், கெட்டதுமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கும், கெட்ட காற்றை அனுபவிப்பவர்களுக்கும் ஏற்படுவதுண்டு. காமத்தினுல் பலவீன மடைந்தவர்களுக்கும், மலச்சிக்கலை யுண்டாக்கும் படியான ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கும், பேடன்ட் மருந்துகளைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும், தேயிலை

பெண்களுக்கேற்படும் குலோரோசிஸ் என்னும் நோய்.

காபி முதலான பானங்களை உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கும், அதிகக் கொழுப்பான மாமிசாதிகளை அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கும் இவ்வியாதி சம்பவிப்பதுண்டு. இவ்வியாதியினுல் பீடிக்கப்பட்ட ஸ்திரீயின் மனமானது நிம்மதியுடனும், சாந்தத்துடனு மில்லாமல் வியாகுலத்தையே கொண்டிருக்கும். அவள் தூங்கும்போது பயங்கரமான கனவுகளைக் கண்டு அடிக்கடி தூக்கத்தினின்று எழுந்து விடுவாள். அவளுடைய காதில் ஒருவிதமான சத்தம் இருந்துகொண்டிருக்கும். அவளுடைய கண்முன்னிலையில் மாசு அல்லது புள்ளிகள் காணப்படும். கண் பார்வையும் சிறிது மங்கலாயிருக்கும். கைகால்களில் நடுக்கம் உண்டாகும். முகத்திலும் பிறவிடங்களிலு முள்ள நரம்புகளில் நோவுண்டாகும். அவளுக்குச் சோறு தின்னப் பிரியம் ஏற்படாது. சுண்ணும்புக்கட்டி, சாம்பல், அழுக்கு, சிறுபூச்சி, புழுக்கள் ஆகிய இவைகளைத் தின்னுவதற்கு விருப்பம் உண்டாகும். மலச்சிக்கல் இருந்து கொண்டே யிருக்கும். சில வேளைகளில் அடிக்கடி மலம்போகும். மூத்திரமானது தன்னிறத்தினின்று மாறிக் காணப்படும்; அளவில் குறைந்து மிருக்கும். முகம் வீங்கியிருக்கும். உதடுகள் வெளுத்திருக்கும். தோல் சில்லென் றிருக்கும். அப்படி யிருப்பதில் கைகால்களிலுள்ள தோல்தான் அடிக்கடி சில்லென் றிருக்கும்.

இவ்வியாதியி னின்று நீங்கிக்கொள்வதற்காகச் சில முறைகளை அநுஷ்டித்து வரல்வேண்டும். அவையாவன:— முதலில் தேகத்திற்குப் பலம் ஏற்படும்படி செய்தல் வேண்டும்; சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்; பழுத்த பழவகைகளையும், மலத்தைத் தள்ளும்படியான பதார்த்த தினுசுகளையும் உட்கொள்ளுதல்வேண்டும். தன்னுல் கூடுமான அளவு தேகாப்பியாசத்தைச் செய்தல்

வேண்டும். தண்ணீரைத் தவிர வேறெந்தப் பானத்தையும் குடிக்கக்கூடாது. உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாராதிகளை நீக்கிவிடல் வேண்டும். உடுத்திக்கொள்ளும் உடையானது கதகதப்பாயும், அழுத்தமில்லாததாயுமிருத்தல் வேண்டும். சந்தோஷமான வழிகளில் காலத்தைச் செலவழித்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் இவற்றைச் செய்து வந்தால் அந்நோயானது நீங்கிச் சுகம் ஏற்படும்.

சினைப்பைகள் வீக்கங் கொள்ளுதலும் ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் வியாதிகளில் ஒன்றும். சினைப்பைகள் வீக்கமடைந்திருந்தால் அதிகமான வேதனை உண்டாகும். இன்னும் ஒருபக்க அரைப்பூட்டிலாவது இரண்டு பக்க அரைகளின் பூட்டுக்களிலாவது வீக்கமுண்டாகும். இடுப்பளவு கொண்ட தண்ணீரில் ஸ்நாநம் செய்வதாலும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைக்கப்பட்ட துணிகளாலான கட்டுக்களை வயிற்றிற் கட்டுவதாலும், மலத்தைச் சரியாகக் கழிப்பதனாலும், ஒய்வு எடுத்துக் கொள்வதனாலும் இவ்வியாதி நீங்கும்.

சினைப்பை வீக்கம்.

கருப்பாசயம் வீக்கங் கொள்ளுவதும், ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் வியாதிகளில் ஒன்றும்; இவ்வியாதி யானது கலியாணமான ஸ்திரீகளுக்கே பெரும்பாலும் ஏற்படும். கலியாணமாகாத ஸ்திரீகளுக் கேற்படுவது அபூர்வமாம். இது அடிகளினாலும், கீழேவிழுவதாலும், அதிகக் கஷ்டப்பட்டு வேலைகளைச் செய்வதாலும் ஏற்படுவதாகும். இவ்வியாதிக்குரிய குறி; குளிரும், அதை அடுத்து சுரமும் ஏற்படுவதாகும். இன்னும் இவ்வியாதி காணும்போது கருப்பாசயத்தில் ஒருவிதமான கொதிப்பும், கஷ்டமும் ஏற்படும்; முது

கருப்பாசய வீக்கம்.

கிலும் நோயுண்டாகும்: இன்னும் தொடைகளில் மேலுங் கீழும் நோவுண்டாகும்.

இவ்வியாதியானது சில ஸ்திரீகளுக்கு அதிக நாட்கள் வரை இருப்பதுண்டு. இவ்வியாதி யுள்ளவர்களுக்கு அடிவயிற்றில் சிறிது பாதை ஏற்படும். கருப்பாசயமானது மலர்ந்திராமல் சில வேளைகளில் அழுந்திவிடும்; சில வேளைகளில் வெள்ளை நிறமுடைய நீர்க்கசிவும் ஏற்படும். புண்ணிருந்தால் அக்கசிவானது சிவப்பு நிறமாய்க் காணப்படும். புருஷனுடன் கூடும்போது பாதை ஏற்படும். மலம் ஜலம் கழிக்கும்போதும் பாதை ஏற்படும். இவ்வியாதியானது நல்ல சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகிவந்தால் போய்விடும். இடுப்பளவு தண்ணீரில் ஸ்நாநம் செய்து வருவதாலும் ஈரத்துணியை அடிவயிற்றின் மீது போட்டிருப்பதாலும் இவ்வியாதி நீங்கும்.

கருப்பாசயப் புண்.

கருப்பாசயத்தில் புண் உண்டாவதும் ஸ்திரீகளுக்கேற்படும் ஒருவகை வியாதியாம். இது அளவுக்கு மிஞ்சிய புணர்ச்சியினுல் சம்பவிக்கும். பொது மாதர்களிடத்தில் இவ்வியாதி விசேடமாயிருக்கும். இவ்வியாதியைக் கொண்டவர்கள் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து நடந்து, நல்ல ஆகாரத்தை உட்கொண்டு சன்மார்க்க வழியில் நடந்துகொண்டால் இவ்வியாதி நீங்கிவிடும்.

கருப்பாசயக் கட்டி.

கருப்பாசயத்தில் கட்டி காணுதலும் ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் ஒருவகை வியாதியாம். இவ்வியாதி பெரும்பாலும் ஏற்படாது. அப்படி ஏற்பட்டாலும் கற்பிழந்த மாதர்களுக்குத்தான் வரும். இக்கட்டிகள் பட்டாணிக்கடலை அளவிலிருந்து ஒரு குழந்தைத் தலை அளவு வரை ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வியாதி வந்தால் மலஜலங்கழிப்பதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும்.

இக்கட்டியைத் தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு அறுத்துச் சொஸ்தமாக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கருப்பாசயத்தில், பிளவை உண்டாவது ஸ்திரீகளுக் கேற்படும் வியாதிகளில் ஒன்று. கருப்பாசய சம்பந்தமான வியாதிகளில் இது மிகவும் கடுமையானது. இவ்வியாதியானது பெரும்பாலும் இளம் பருவமுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு வருவதில்லை. இவ்வியாதியானது தலைமுழுக்கு நிற்கும் பருவத்தில் தான் ஸ்திரீகட்குப் பெரும்பாலும் சம்பவிக்கும்.

கருப்பாசயப் பிளவை.

இன்னும் இவ்வியாதியுள்ளவர்களுக்கு இரத்தமும் போகும். அந்த இரத்தமானது துர்க்கந்தமுடையதா யிருக்கும். இரவில் சுரோணிதமானது தானுகவே கசிந்து கொண்டிருக்கும். பசி எடுக்காது. உடம்பில் சதையும் கரைந்துவிடும். இவ்வியாதியை,சுகாதாரத்திற்கு ஒத்த ஆகாராதிகளை உபயோகிப்பதாலும், பட்டினி விரதத்தாலும், சுகாதார விதிகளை அநுசரிப்பதாலும் ஒழிக்கவேண்டும்.

சில ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பாசயத்தில் சதையைத் தின்றுகொண்டு போகும்படியான இரணங்கள் உண்டாகும். இவ்வியாதியும் கருப்பாசய சம்பந்தமான வியாதிகளில் மிகவும்கொடூரமானது. இவ்வியாதி கொண்டவர்களுக்கு இரத்தக் கசிவு அதிகமாயிருக்கும். பின்னர் இரத்தமும் வந்து விழ ஆரம்பிக்கும். இதற்கும் தக்க வைத்தியர்களைக் கொண்டு பரிகாரம் செய்தால் குணமுண்டாகும்.

அரிரணங்கள்.

தினவு அல்லது நமைச்சல் காரணமாக ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளின் மேல் பாகத்தைச் சொறிந்து விடுவதாலும் சில ஸ்திரீகளுக்குப் புண் உண்டாகும். இதைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டுமானுல் ஸ்நானஞ் செய்து அடிக்கடி அவ்

விடத்தைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சிலர் இந்நமைச்சலைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்காகப் புணர்ச்சியை அடிக்கடி செய்து வருகிறார்கள். அதனால் அவர்கள் எண்ணிறந்த கேடுகள் ஏற்பட்டுப் பார்ப்போர் நகைக்கும்படியான நிலைக்கும் வந்து விடுவார்கள்.

இன்னும் ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் வியாதிகளில் சம்பந்தப்பட்ட வெள்ளை, பிரமேகம், கொறுக்கு ஆகிய இவைகளும் கொடியவைகளாம். அவைகளை வேறோரிடத்தில் கூறுவாம். இன்னும் ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் வியாதிகள் அநேகமுண்டு. அவைகளெல்லாம் வைத்தியரின் உதவியின்றித் தீர்த்துக்கொள்ளக் கூடாதனவாகையால் இங்குக் கூறப்படவில்லை.

ஆண்மக்களுக் குண்டாகும் வியாதிகள்.

இதுவரையில் நாம் பெண்களுக் குண்டாகும் வியாதிகளைப்பற்றியும், அவைகளை நீக்கிக்கொள்ளும் முறைகளைப்பற்றியும் கூறிவந்தோம். இனி ஆண்மக்களுக்குண்டாகும் சில முக்கிய வியாதிகளைப்பற்றிக் கூறுவாம்.

இந்திரிய ஸ்கலிதம்.

ஆண்மக்களுக் கேற்படும் வியாதிகளில் இந்திரிய ஸ்கலிதமும் ஒன்று. இந்திரிய ஸ்கலிதமானது இரவில் தானாகவே விந்து வெளியாகி விடுவதாம். இதில் இரண்டு வகையுண்டு; அவை, இரண்டல்லது மூன்று வாரங்களுக் கொருதடவை இந்திரியம் தானாகவே ஸ்கலிதமாதல் ஒன்று, அடிக்கடி ஸ்கலிதமாவ தொன்று. முதலிற் கூறியதை உடம்புக்கு நல்லதென்று அநேகர் எண்ணி வருகிறார்கள். ஆனால் இவ்வெண்ணமானது முறையான தன்று. இங்ஙனம் இந்திரியம் ஸ்கலிதமாகிக் கொண்டு போனால் கடைசியில் அதனால் உடம்புக்கு அநேகவிதமான கேடுகள் வந்து சம்பவிக்கும். ஆனால் இதில் ஆரம்பத்தில் அதிகக்

கேடுண்டாகாது. அடிக்கடி ஸ்கலிதமாவதில் இந்திரியம் ஸ்கலிதமான இராத்திரி கழித்துக் காலையில் எழுந்திருந் தால் கண்களின் மேற்புறத்தில் உபாதி உண்டாகும்; அல்லது தலைநோவெடுக்கும்; வெளிச்சத்தைக் காணக் கண் கூசும்; காதுகளில் ஒருவித சத்தம் ஏற்படும். முதுகெலும்பு இளகும். முதுகெல்லாம்நோவெடுக்கும். முழங்கால் முதல் கணுக்கால் வரையில் வலி ஏற்படும். கால்கைகள் ஜில்லென்றிருக்கும். அடிக்கடி இந்திரிய ஸ்கலிதம் ஏற்படுகிறவனுக்குத் திடமான பழக்க வழக்கங்களும், எண்ணங்களும், செயல்களும் குறைவடைந்து கொண்டே போகும். மனோதிடனும் குறையும். அவன் நம்முடைய பிற்கால நிலை என்னுகுமோ வென்று சந்தேகங்களையும், பீதிகளையும் கொள்வான்; அடிக்கடி சினங்கொள்வான்; கடுகடுத்த முகத்துடனிருப்பான்; அவனுக்குச் சந்தோஷ மென்பது இராது.

சிலருக்கு இரவில் இந்திரியம் ஸ்கலிதமாதலினுல், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், மண்ணீரல் வீக்கம், தோல்கெடுதல் ஆகிய இவ்வியாதிகள் சம்பவிக்கும். இவ்வியாதிகளைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் நீக்கிவிடலாம். இரண்டாவதாகச் சொன்ன இந்திரியஸ்கலித முடையவர்களுக்கு ஞாபகமறதி அதிகமாயிருக்கும். முதலில் சொன்ன இந்திரியஸ்கலித முடையவர்களுக்கு ஞாபகசக்தி அதிகமாகக் குறையாது. அவர்களுக்கு இந்திரியஸ்கலிதம் அளவுக்கு மீறிப்போனுல் தான் ஞாபகசக்தி குறையும். இரண்டாவதாகச் சொன்ன இந்திரியஸ்கலித முடையவர்களுக்கு முதலிலேயே கண் பார்வை மங்கலும், ஞாபகமறதியும் ஏற்படும்.

தானுகவே இந்திரியஸ்கலிதம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் முஷ்டிமைதுனமும், அளவுக்குமீறிய ஸ்திரீசம்போகமுமாம். சிலருக்குப் பரம்பரையை யொட்டி இவ்வியாதி

ஏற்படுவதுண்டு. சிலர் மனைவியுடன் படுத்துக்கொண் டிருக்கும்போதே அவர்களுக்கு இந்திரியமானது தானு கவே ஒழுகிவிடுதலு முண்டு.

இந்திரியம் தானுகவே ஸ்கலிதமாகிறவர்கள் கலியா ணம் செய்துகொண்டு மனைவியுடன் வாழ்ந்தால், அந்த ஸ்கலிதமானது நின்றுவிடுமென்று சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிருர்கள். இவ்வபிப்பிராயம் சிறிதும் ஆதாரமற்றதா கும். இவ்வியாதியைக் கொண்டவர்கள் கலியாணஞ்செய்து கொண்டால் தாங்களும் இன்பமடையமாட்டார்கள்; தங்க ளுக்குடைய மனைவிகளுக்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்க மாட்டார்கள். இவர்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் அக் குழந்தைகளும் கஷ்டத்திற் குள்ளாவார்கள். அக்குழந்தை கள் சாகாமல் பிழைத்திருந்தாலும் மலட்டுத்தன்மையுடன் கூடியனவா யிருக்கும்; இந்திரிய ஸ்கலிதம் கொண்ட ஆண்மக்கள் அவ்வியாதியை நீக்கிக்கொள்ளுமுன் கலியா ணம் செய்துகொள்ளக் கூடாது. அவர்கள் பிரம்மச் சரிய விரதத்தை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். பெண்களைத் தாய்மாராக நினைத்து அவர்களுடைய கூட்டத்தில் கலந்து வாழ்தல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் அவர்களுக்கு இருக்கும் இந்திரிய ஸ்கலிதம் நாளாவர்த்தியில் நீங்கி விடும். இன்னும் இந்திரியஸ்கலித முடையவர்கள் முஷ்டி மைதுனம் செய்கிறவர்களா யிருந்தால் அதை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். ஆகாராதி விஷயங்களிலும் கிரமத்தை அனு சரிக்கவேண்டும். மனேதிடத்தை விட்டுவிடாமல் தைரியமா யிருத்தல் வேண்டும். எந்த வியாதியைப் போக்குவதற்கும் மனேதிடம் அத்தியாவசியமானதாகும். கெட்டவிதமான எண்ணங்களைக் கொள்ளக்கூடாது. அங்ஙனம் கொள்வ தினல் அவைகள் இரவில் கனவுகளாக ஏற்பட்டு இந்திரிய

ஸ்கலிதத்தை உண்டாக்கிவிடும். சிலர், "நாங்கள் என்ன செய்வோம்; கனவுகள் தாமாகவே வருகின்றன" என்று சொல்லுகிறார்கள். இவர்கள் விழித்திருக்கும் காலையில் நல்ல எண்ணங்களைக் கொண்டும், நல்ல செயல்களைச் செய்தும் வந்தால் அக்கனவுகள் ஒருநாளும் தோன்றா; கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றினால் உடனே எழுந்திருந்து அவைகளை அகற்றித் தள்ளிவிடவேண்டும். தூங்குகிறதற்கு முன் கடவுளை ஸ்தோத்திரம் செய்துவிட்டுத் தூய எண்ணங்களுடன் படுக்கைக்குச் சென்றால் இந்திரியஸ்கலிதம் ஏற்படமாட்டாது. அதிகநேரங் கழித்துச் சாப்பிடக்கூடாது. படுக்கைக்குப்போகுமுன் மலஜலங்களைக் கழித்துவிட்டுச் செல்லுதல் வேண்டும். இரவில் ஒருதடவை, அல்லது இரண்டு தடவைகளில் எழுந்து மூத்திரம் கழித்தல் வேண்டும். காம எண்ணத்தை யுண்டாக்கக் கூடிய புத்தகங்களைப் பகல் நேரங்களில் படித்தலும் சிந்தித்தலும் கூடா. தினந்தோறும் தேகாப்பியாசம் செய்துவரல் வேண்டும். பக்ஷிகளின் இறகுகளாலான படுக்கைகளையும், தலையணைகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது; சீக்கிரமாய்ப் படுக்கைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்; காலையில் சீக்கிரமாகப் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருத்தல் வேண்டும்; தூங்கும்போது மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு தூங்கக்கூடாது.

இப்போது நாம் கூறியவைகளை யெல்லாம் கவனித்து நடந்துவந்தால் இந்திரிய ஸ்கலிதமானது நின்றுவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. சிலருக்குப் பகல் நேரங்களிலேயே இந்திரியமானது ஸ்கலிதமாகி விடுவதுண்டு. இது உடம்பு அதிக பலவீனப்பட் டிருக்கிறது என்பதைக் காட்டுவதாகிறது. இதற்கும் மேலேகூறிய பரிகாரங்களையே செய்துவரல் வேண்டும்.

சிலருக்கு நீண்ட நாட்களாக, இந்திரியஸ்கலிதம் ஏற்

படுவதுண்டு. இது அளவுகடந்த முஷ்டிப் பிரயோகத்தாலும், காமவெறியாலும் உண்டாகும். இவ்வியாதியுள்ளவர்களுக்கு ஆகாரம் தள்ளுபடியாகாது. ஆனால் தேகத்தினுடைய எடைமாத்திரம் தினே தினே குறைந்து கொண்டேபோகும்; முதுகிலுள்ள எலும்பில் எறும்புகள் நகர்ந்து செல்வதைப்போல் ஒரு உணர்ச்சியிருக்கும். அவர்கள் மலஜலங் கழிக்கும்போது அதிகமான இந்திரியம் வெளிப்படும். அவர்கள் மனைவியுடன் சம்போகித்தால் ஒருவிதமான மகிழ்ச்சியும் ஏற்படாது. அவர்கள் கனவுகள் கண்டாலும் காணாவிட்டாலுங்கூட அவர்களுக்கு இந்திரியமானது தூக்கத்தில் தானே வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். அவர்களுக்கு மூச்சுவிடுவது கஷ்டமாக விருக்கும். அவர்கள் பலவீனத்துடன் எந்நேரமும் காணப்படுவார்கள். தலைநோயாலும் காதில் ஏற்படும் சத்தத்தாலும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

இன்னும் இதற்குரிய குறிகளைப்பற்றி அநேக கிரந்தகர்த்தாக்கள், தங்களுக்குத் தெரிந்த அநேகம் விஷயங்களை யெல்லாம் கூறியுள்ளார்கள். அவைகளில் முக்கியமானவற்றை மாத்திரம் இங்கெடுத்துக் கூறுகிறோம் : இந்திரியஸ்கலித மென்னும் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்குப் பலவீனம் இருக்கும் ; ஆண்தன்மை இராது ; அமைதியின்மையும், ஆயாசமு மிருக்கும் ; பார்வை கம்மியாயிருக்கும் ; புத்தித்தெளிவு இருக்காது ; மறதி ஏற்படும்; எந்த விஷயத்திலும் திடசித்தம் இராது. அவர்கள் ஸ்திரீகளை வெறுப்பார்கள் ; அவர்களுடைய இருதயமானது அதிகமாய்த் துடித்துக்கொண் டிருக்கும்; அவர்களால் சரியாய் மூச்சுவிட முடியாது. அவர்களுடைய தேகத்தில் ஒருவிதமான நாற்றம் வீசும் ; அவர்களுக்கு அதிகமான பசி எடுக்கும் ; சதையானது இளகியிருக்கும்;

அவர்களுடைய முகத்தைப் பார்த்தால் அதில் பயங் கொண்ட தோற்றமே காணப்படும்.

இக்குறிகளெல்லாம் முழுதும் இல்லாவிட்டாலும் இவைகளில் பெரும்பாலானவை இருந்தேதீரும். இவ் வியாதியானது அதிகமாய் முதிர்ந்து, விட்டால், பேடித் தனம், காக்கைவலி, பாரிசவாய்வு, அஜீரணம், க்ஷய ரோகம், பைத்தியம் முதலான கொடிய நோய்கள் வந்து சம்பவிக்கும்.

இரவில் தானகவே இந்திரிய ஸ்கலித மாவதற்குப் பரிகாரமாக என்னென்ன முறைகள் சொல்லப்படடிருக் கின்றனவோ அதே முறைகளை இவ்வியாதிக்கும் அனுஷ் டித்து வந்தால் இது நீங்கிச் சௌக்கியம் ஏற்படும்.

இன்னும் ஜனனேந்திரிய நரம்புகள் சம்பந்தமான அநேக வியாதிகளும் பலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அவை களை யெல்லாம் சுகாதார விதிகளை அனுஷ்டித்து வருவ தால் ஒவ்வொருவரும் நீக்கிக்கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு இந்திரியம் இருந்தும் இல்லாதது போற் காணப்படும். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு மனைவியுடன் பழகுவதனல் ஒரு விதமான சந்துஷ்டியும் ஏற்படாது. இதற்குக் காரணம் இந்திரியம்வரும் தாரையானது மிகவும் குறுகிப் போயிருப்பதாகும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு ஆண்குறியானது துவண்ட பின்னர்த்தான் இந்திரியம் வெளிவர ஆரம்பிக்கும். இவர்களுடைய இந்திரியமானது வெளியே வராமல் மூத்திரப்பைக்குள் (Bladder) போய்ச் சேர்ந்துவிடும். அதனல் அவர்கள் மூத்திரம் பெய்யும் போது அது கெட்டியாயும் கலப்புடன் கூடியதாயு மிருக் கும். அவர்களுக்கு ஆண்குறியானது எழும்பும்போது இந் திரியம் வெளிவராததினல் இந்திரியம் இல்லாதிருப்பதைப்

போல் காணப்படும். தக்க சிகிச்சைகளால் இதையும் நீக்கிச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பீஜரோகம்.

அண்டரோகம் அல்லது பீஜரோகம் என்பதும் ஆண்மக்களுக் கேற்படும் வியாதிகளில் ஒன்ரும். இந்த ரோகமானது வாதாதிகளின் தோஷங்களால் உண்டாகும். இதை நமது முன்னோர்கள் ஆறு விதமாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். இவ் வியாதியில் பெரும்பாலும் பீஜங்கள் வீக்கங்கொள்ளும்; அவை மேலே ஏறவும் இறங்கவும் செய்யும். இன்னுமிவை சம்பந்தமான விஷயங்கள் பலவுள; அவற்றையும், அவற்றின் சிகிச்சைகளையும் வைத்தியர்களின் மூலமாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்க.

மேக ரோகங்கள் அல்லது பெண் பிள்ளை வியாதிகள்.

ஆண்மக்களுக்குண்டாகும் பலவிதமான நோய்களில் மேக ரோகத்தைச் சேர்ந்தவைகளாகிய வெட்டை, வெள்ளை, கொறுக்கு, அரையாப்பு, சர்வாங்க வீக்கம், மஞ்சள் வெள்ளை, புண்புரை ஆகிய இவைகள் மிக்க கொடுமையானவைகளாம். இன்னும் தொடைவாழை முதலான கட்டிகளும் தீயனவாம். ஆதலின், இனி அவ்வகைகளைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்.

நமது முன்னோர்கள் மேகரோகங்களை மூன்றுபெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றிலும் அநேக உட்பிரிவுகளை ஏற்படுத்தி யுள்ளார்கள். இவ்வகையாக அவர்களால் மேகரோகங்கள் அறுபத்தொரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்கான குறிகளும் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன. அவை எல்லாவற்றையும் இங்கு விளக்குவது அசாத்தியம். ஆதலின், அவற்றுள் முக்கியமான சில நோய்களைப்பற்றிய விஷயங்களை மாத்திரம்

இங்கு கூறுவாம். ஆங்கிலத்தில் மேக சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கெல்லாம் பொதுப்படையாய் 'வெனீரியல் டிஸீசஸ்' (Venereal Diseases) என்ற பேர் வழங்கிவருகிறது.

பொதுவாக இம்மேக வியாதியானது அதிகச் சூட்டினாலும், நோயுள்ள ஸ்திரீகளோடு அளவுக்கு மிஞ்சிச் சேர்க்கை செய்வதாலும், தீய ஊழ்வினைப் பயனாலும் உண்டாகும். இந்நோயுடன் கூடியவர்களோடு பழகுதலாலும் இது உண்டாகும். இன்னும் அதிகநேரம் பட்டினி கிடத்தல், உஷ்ணவேளைகளில் குடையும் செருப்புமில்லாது நெடுந்தூரம் நடந்துசெல்லல், அதி வெயிற்காலத்தில் சூடு நீர்த்தாரை வழியாக உள்ளேறும்படி சுடுமணல், சுண்ணும்பு முதலியவற்றின் மேல் சிறு நீர்விடுதல், எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்தபின் வெயிலில் நடத்தல், நேர்வாளம் போன்ற மருந்துகளை அளவுக் கதிகமாக உட்கொள்ளல், காரமான மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது இரத்தம் சுண்டிப்போகும்படியான ஆகாராதிகளைச் சாப்பிடுதல், விடாது இரவில் கண் விழித்துக்கொண்டு நாடகம் முதலானவைகளைப் பார்த்தல், எழுந்தவுடன் அச்சூடு கழியக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்யாதிருத்தல், உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத தானியவகைகளைச் சமைத்துச் சாப்பிடுதல், வேர்க்கடலையையும் முந்திரிப் பருப்பையும் அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடல், உஷ்ணமான வெயிலில் நடந்துவிட்டு வந்தவுடன் தயிர், பால் அருந்தல், தொண்டைக்கு வேதனையுண்டாகும்படி அதிகமாகக் கத்திப் பாடுதல், அளவின்றித் தேகாப்பியாசஞ் செய்தல், காம இச்சையைத் தூண்டும்படியான எண்ணங்களில் ஆழ்ந்திருத்தல் ஆகிய விஷயங்களாலும் மேக சம்பந்தமான ரோகங்கள் உண்டாகும். பெண்களுக்கும் இவ்வியாதிகள் இங்குக் கூறப்பட்ட காரணங்களால் உண்டாகும்.

இதுவரையில் ஆண் பெண்களுக்கு மேகரோகங்கள் உண்டாவதற்கான காரணங்களைச் சொன்னோம். இனி இவைகளின் தன்மை முதலியவைகளைப் பற்றிச் சிறிது கூறுவாம் :

பெண்களுக்கும் மேகங்களில் ஒன்றான வெள்ளை என்னும் நோய் உண்டாகிறதுண்டு என்று முன்னர்க் கூறியிருப்பது இதை வாசிப்போருக்கு ஞாபகமிருக்கலாம். அது எப்படியிருக்குமெனில், ஒருவிதக் கசிவாகும். அது சில சந்தர்ப்பங்களில் வெள்ளையாகவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் மஞ்சளாகவும் இருக்கும். அக்கசிவானது யோனித்துவாரத்திலுள்ள மூகஸ் மெம்ப்ரேன் (Mucus Membraue) என்பதன் மூலமாகவேனும், கருப்பாசயத்தின் மூலமாகவேனும் வெளிப்படும். சில சமயங்களில் இரண்டு வழிகளின் மூலமாகவும் வெளியாவதுண்டு. தூர்த்த நடவடிக்கை, காம இச்சையை யுண்டாக்கக் கூடிய புத்தகங்களையும் நாவல்களையும் வாசித்தல், பாலியவிவாகங்கள், அளவுக்குமீறி ஆண்மகனுடன் போகித்துக் கொண்டிருத்தல், அடிக்கடி குழந்தைகளைப் பெறுதல், கருப்பச் சிதைவுகள், உற்சாகத்தையும் மலச்சிக்கலையும் உண்டாக்கும் ஆகாராதிகளையும் பானங்களையும் உட்கொள்ளுதல், அசுத்தமாயிருத்தல், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லாத அறைகளில் வசித்தல், மனத்தில் சந்தோஷங் கொள்ளாமல் வியாகுலங்களைக் கொண்டிருத்தல், காம வெறியை மூட்டக்கூடிய எண்ணங்களையும் செயல்களையும் கொண்டிருத்தல் ஆகியவைகளாலும் ஸ்திரீகளுக்கு இவ்வெள்ளை என்னும் வியாதி ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வியாதி ஏற்பட்டவுடன் யோனியைச் சுற்றிலும் கதகதப்பும், இரணங்களும் ஏற்படும் அத்துடன் அப்பாகங்களில் வீக்கங்காணும். பெண் குறியில் கசிவு காணும்; முதலில் அதனுள்ளே

இருந்து வெளியாகும் கசிவானது கொஞ்சமா யிருப்ப துடன் வெள்ளையாயுமிருக்கும். நாளேற நாளேற அக் கசிவானது அதிகமாவதுடன் கட்டியாகவும் தோன்றும். மஞ்சள் நிறமாகவேனும், பச்சை நிறமாகவேனும், அது காணப்படும். இவ்வியாதி கண்டவர்களுக்குத் தேகமானது மெலிவடைந்துகொண்டேவரும்; இவ்வியாதியுடன் கஷ் டப்படுகிறவர்களுக்கு முதுகிலும், அடிவயிற்றிலும் பாதை ஏற்படும். இன்னும் தேகத்தின் பல பாகங்களிலும் நோ யெடுக்கும்; பசி எடுக்காது; வயிற்றில் புளிப்பு இருந்து கொண்டிருக்கும்; தலை நோய், இருமல், அஜீரணம் ஆகிய இவைகளும் அவர்களுக்கு ஏற்படும். அவர்களுடைய தேகத்திற்குக் குளிரான காற்று ஒத்துக்கொள்ளாது. அவர்களுடைய தலையானது அதிக உஷ்ணத்துடனிருக் கும். அவர்களுடைய இருதயமானது அளவுக்குமீறித் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். அவர்கள் மயக்கங்கொண்டு கீழே விழுவார்கள். அவர்களுடைய மார்புகளிலும் நோவுண்டாகும். முகமானது வெளுத்துப்போகும். கண் கள் குழி விழுந்திருக்கும். அவர்கள் காரணமில்லாமலே அழ ஆரம்பிப்பார்கள். இன்னுமவர்கள் அஜாக்கிரதை யுடையவர்களாகவும், அமைதியை விட்டவர்களாகவும், மனோ வியாகுலங்களை அதிகமாகக் கொண்டவர்களாகவும், மூச்சுவிடமுடியமாலிருக்கும்போது ஏற்படும் கஷ்டத்தைப் போன்ற கஷ்டத்தை அடைகிறவர்களாகவும், கழுத்தை முறிப்பதினால் ஏற்படும் பாதையைப்போன்ற பாதையைக் கொண்டவர்களாகவும், எப்பொழுது பார்த்தாலும் சுடு மூஞ்சித்தனங் கொண்டவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.

இந்த வியாதிகண்ட ஸ்திரீகள் முதலில் சிறிது சூடா யிருக்கும் தண்ணீரை யோனிக்குள் செலுத்திச் சுத்தப்

படுத்தவேண்டும். சில தினங்களானபின் குளிர்ந்த ஜலத்தைச் செலுத்திச் சுத்திகரிக்கவேண்டும். தினமொன்றுக்கு இங்ஙனம் ஐந்தாறு தடவை சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். இடுப்பளவு தண்ணீரில் தினமொன்றுக்கு இரண்டல்லது மூன்று தடவை ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். குறைந்தது பத்து நிமிடமாகிலும் அத்தண்ணீரில் உட்கார்ந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். அப்படி உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கையில் முதுகையும், இடுப்பையும், அடிவயிற்றையும் பிசைந்துகொண் டிருத்தல் வேண்டும். புருஷனுடன் சம்போகித்தலை அறவே விட்டு விடவேண்டும் இத்தகைய ஸ்திரீகளுடன் சம்போகம் வைத்துக்கொள்ளும் புருஷர்களும் அந்நோயை அடைவார்கள். ஆகவே அவர்கள் ஜாக்கிரதையாயிருத்தல் வேண்டும். கருப்பாசயமானது இடம் விட்டு இடம் மாறுதலினாலும் சிலருக்கு வெள்ளை உண்டாவதுண்டு. அப்படியானால் அவர்கள் முதலில் கருப்பாசயத்தை அதனுடைய ஸ்தானத்தில் சேரும்படி செய்ய வேண்டும். ஸ்திரீகள் இந்த வெள்ளை என்னும் கொடிய வியாதியினின்று நீங்கவேண்டுமானால் அவர்கள் துர் நடவடிக்கைகளை அறவே விட்டு விடுதல்வேண்டும். பரிசுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் உலவித் தேகாப்பியாசம் செய்தல்வேண்டும். ஸ்நானஞ் செய்தலை ஒரு தினமும் விடக்கூடாது. உடம்பை நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும். காமத்தை மூட்டக்கூடிய புத்தகங்களைப் படிப்பதை விட்டுவிடல்வேண்டும். காமரசம் ததும்பிய நாடகங்கள் பார்ப்பதை விட்டுவிடல்வேண்டும். லாகிரி வஸ்துக்களான ஆகாராதிகளையும், பானங்களையும் ஒழித்தல் வேண்டும்; கற்பை மேற்கொண்டு ஒழுகிவரல்வேண்டும். பொதுவாய்க் கூறுமிடத்து எல்லாவகையான கெட்ட சேஷ்டைகளையும் அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும்.

இதுவரை பெண்களுக்குண்டாகும் மேக வியாதிகளைப்பற்றிக் கூறிவந்தோம்; இனி ஆண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய 'கனோரியா' (Gonorrhea) என்னும் மேகவெட்டை அல்லது, பிரமேகம் என்பதைப்பற்றிக் கூறுவாம்:—

இந்திரியம் ஒழுகுவதுதான் கனோரியா என்று வைத்தியர்கள் முதலிற் கருதி வந்தார்கள். பின்னர் ஆராய்ச்சியில் அவர்களுக்கு அது தவறென்பது புலப்பட்டது. அதன்மேல் அவர்கள் இந்திரியத்தோடு சளிபோன்ற பதார்த்தமும், சீழும் கலந்து ஒழுகுவதுதான் கனோரியா என்று கண்டு பிடித்தார்கள். இதுதான் சரியானது. கனோரியா கண்ட இரண்டல்லது ஐந்து நாட்களுக்குள் அதனுடைய குறிகள் வெளியாகும். மூத்திர வாயில், மூத்திரம் வரும்போது எரிச்சல் உண்டாகும். அப்போது அதனோடு ஆண் குறியினின்று சீழும் இரத்தமும் வெளியாகும். அந்த இடமானது சாதாரணமாயிருப்பதைக்காட்டிலும் ஊதல்கொண் டிருக்கும். இப்படி நாலைந்து நாட்கள்வரை இருக்கும். அதற்குப் பின் பாதையும், சீழ்வடிதலும் அதிகமாகும். மூத்திரம் பெய்யவே முடியாது. மூத்திரம் வெளியாகும்போது சொல்லமுடியாத பாதை ஏற்பட்டு, வியாதியஸ்தர் 'ஐயோ அம்மா' என்று கூச்சல் போடும்படி செய்யும். அதற்குக் காரணம் மூத்திரத்துவாரம் இரணமா யிருப்பதும், மூத்திரத்தில் உப்புக் கலந்திருப்பதுமாகும். அந்த உப்பானது ரணங்களின்மேல் படும்போது சொல்லமுடியாத பாதையை யுண்டாக்கும். மூத்திரம் சரியாகவே வரமாட்டாது. சொட்டுச் சொட்டாய் வந்துகொண் டிருக்கும், இவ்வியாதி யுள்ளவர்களுக்கு இரவில் ஆண்குறியானது துவண்டிராமல் விறைத்திருக்கும். ஜனனேந்திரியங்களைச் சேர்ந்த நரம்புகளும் விறைப்பாகவே யிருக்கும்.

இன்னும் இவ்வியாதியில் ஒரு பீஜமாவது, இரண்டு பீஜங்களுமாவது வீக்கமுற்று வேதனையுண்டாகும். மூத்திரப்பையின் கழுத்து முனையிலுள்ள புராஸ்ட்ரேட் கிளாண்ட் (Prostrate Gland) என்ற நரம்பு வீக்கமடையும். இப்படி வீக்கமடைவதால் கட்டியும் உண்டாகும். மூத்திரத் துவாரமானது சிறிதாகி அதிகமான பாதையை யுண்டாக்கும். இவ்வியாதியினால் மூத்திரப்பை கெடுவதுடன் மூத்திர கோசங்களும் (Kidneys) பின்னப்படும்.

பெண்களுக்குக் கனோரியா இருந்தால் கருப்பாசயம், சினைப்பை, பாலோபியன் குழல்கள் ஆகிய இவைகள் வீக்கங்கொள்ளும். இப்படியாவதினால் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகும்; அடிவயிற்றில் கட்டிகள் உண்டாகும்.

ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் பொதுவாக இந்தக் கனோரியா வியாதி உண்டானதற்கறிகுறி மூத்திரப்பைகள் வீங்குதலும், முட்டிகளில் பாரிசவாயுவு காண்பதுமாகும். கை மூலமாகவோ, துடைத்துக்கொள்ளும் குட்டைகள் மூலமாகவோ கனோரியா கண்ணிலும் தொற்றிக் கண்ணைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே கனோரியாகொண்டவர்கள் தாங்கள் உபயோகிக்கும் கைக்குட்டைகள், துவாலைகள் ஆகிய இவைகளைக்கொண்டு கண்ணைத் துடைக்கக்கூடாது இதைக் கனோரியா கொண்டவர்கள் கவனித்து நடத்தல் வேண்டும்.

ஆண்மக்களுக்குக் கனோரியா எப்படி வருகிறதென்றால் அவ்வியாதிகொண்ட ஸ்திரீகளுடன் அவர்கள் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்வதனால் உண்டாகின்றது. இன்னும் அவர்கள் கருப்பாசயம் வீக்கங்கொண்ட ஸ்திரீயுடன்சம்பந்தம் வைத்துக்கொண்டாலும் அவர்களுக்கும் கனோரியா உண்டாகும். மாதாந்த ருதுவாயிருக்கும் ஸ்திரீயை அவர்கள் புணருவதாலும் அவர்களுக்கு இவ்வியாதியுண்டாகும்.

மேகரோகத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள்.

இன்னும் கனோரியா இல்லாத ஸ்திரீகளுடன் ஆண்மக்கள் அதிகரித்த தேக சம்பந்தம் வைத்துக் கொள்வதனாலும் இவ்வியாதி அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறதென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறிகிறார்கள்.

மேகரோக பரிகாரங்கள்.

கனோரியாவைக் குணப்படுத்த வேண்டுமானால், முதலில் தேகத்தை சௌக்கியமான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஆண்குறி வீக்கத்தையும் போக்கடிக்க வேண்டும். இவ்வியாதியைக் கொண்டவர்கள் தங்களுடைய தூர்த்த நடவடிக்கைகளை விட்டுவிட வேண்டும். ஸ்திரீ சம்போகத்தை அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும். புகையிலையையும், கள் சாராயம் பிராந்திபோன்ற லாகிரி வஸ்துக்களையும், பால் மாமிசாதிகளையும், கொழுப்புப் பண்டங்களையும், ஊறுகாய்த் தினுசுகளையும், காமக்கிளர்ச்சியை உண்டாக்கத் தக்க ஆகாராதிகளையும் விட்டுவிடுதல் வேண்டும். சாதாரணமான ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். நெருப்பில் வேகவைத்த ஆப்பில் பழங்களையும், உருளைக் கிழங்குகளையும் புசிக்கவேண்டும். மிகவும் இளகலாயுள்ள கஞ்சியையே சாப்பிடுதல் வேண்டும். ஆரஞ்சுப் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். தக்காளிப் பழங்களையும் சாப்பிடுதல் வேண்டும். பழவற்றல்களைச் சாப்பிடலாம். ஆண்குறி அதிக வீக்கங்கொண்டிருக்கும்போது எந்த ஆகாரமாயிருந்தபோதிலும் கொஞ்ச அளவாகவே அதை உட்கொள்ளுதல் நன்று. இவ்வியாதி கொண்டவர்களுக்குப் போதுமான ஓய்விருக்கவேண்டும்; இன்னும் அவர்கள் வெந்நீரில் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும்; இடுப்பளவுகொண்ட தண்ணீரில் அப்போதைக்கப்போது குளிக்கலாம். ஓய்வாயிருக்கும்போது ஜனனேந்திரியங்களை ஈரத்துணியால் சுற்றிவைக்கவேண்டும். இவ்வியாதியஸ்தர்களில் ஸ்திரீகளா

யிருப்பவர்கள், மேலே கூறிய பரிகாரங்களைச் செய்வதுடன் யோனித்துவாரத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைச் செலுத்திச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். மேலேகூறிய முறைகளைக் கையாண்டுவந்தால் இந்நோயானது அறவே ஒழிந்துவிடும். அப்படிச் செய்யாமல் கண்ட கண்ட மருந்துகளை உபயோகித்தால் இந்நோயானது அதிகமாகி இறுதியில் மரணமும் நேரிடும்.

முதிர்ந்த பிரமேகம் அல்லது கிளீட்.

இந்தக் கனோரியா முற்றிவிட்டால் 'கிளீட்' (Gleet) என்னும் பேர் பெறுகின்றது. இவ்வியாதியானது மாதக் கணக்காகவும், வருஷக் கணக்காகவும் இருப்பதுண்டு. கிளீட் என்னும் இவ்வியாதியைக் கொண்டவர்களுக்கு ஆண்குறியினின்று ஒழுகும் இரத்தம், சீழ் ஆகிய இவைகளினால் கட்டியிருக்கும் துணி முழுவதும் நனைந்துவிடும். இப்பேர்ப்பட்டவர்கள் தினமொன்றுக்கு இரண்டல்லது மூன்று துணிகளை மாற்றிமாற்றிக் கட்டவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அவர்கள் பக்கத்தில் எவரும் நெருங்காதபடி துணி முழுவதும் மிகுந்த அபாசமாயிருக்கும். அவர்கள் அருகில்போய் நின்றால் மிகுந்த அருவருப்பான துர்க்கந்தம் வீசும்.

அதைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்குக் கனோரியாவுக்குக் கையாண்ட முறைகளையே கையாளவேண்டும். அம்முறைகளைக் கையாண்டு குணமடைந்தோர் பலராவர்.

நாம் மேலே கூறிய வெள்ளை (Whites), கனோரியா அல்லது பிரமேகம் (Gonorrhea), முற்றிய பிரமேகம் அல்லது கிளீட் (Gleet) ஆகிய இவைகளின் கிளையாகத் தோன்றும் பல வியாதிகளுமிருக்கின்றன. அவைகளை யெல்லாம் நல்ல நடவடிக்கைகளினாலும், சுகாதார முறைகளைக் கைக்கொள்வதனாலும் நிவிர்த்தித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இல்வாழ்க்கையி லிருப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளில் ஷாங்க்ராயிட் (Chancroid) என்பது மொன்று.

ஷாங்க்ராயிட் வியாதி.

இந்தக் ஷாங்க்ராயிட் என்னும் வியாதியானது தொத்துவியாதியாகும். ஜனனேந்திரியங்களில் ஏற்படும் ஒருவகையான புண்ணும், கனரியா, ஷாங்க்ராயிட், சிபிலிஸ் அல்லது கிரந்தி (Syphilis) என்று சொல்லப்பட்ட இவ்வியாதிகள் ஜனனேந்திரியகளின் மூலமாக பரவக்கூடியன. இப்போது கூறிய மூன்று வியாதிகளும் ஒரே மனிதனிடத்தில் ஏற்படுதலு முண்டு.

ஷாங்க்ராயிட் என்னும் புண்ணனது வட்டமாயிருக்கும். காகிதத்தைக் குத்துங் கருவியால் குத்தி எடுத்தாப் போல் இது பார்வைக்குக் காணப்படும். இதனுடைய ஓரங்கள் கூர்மையாக வெட்டுண்டதைப்போல் காணப்படும். அப்புண்ணிலிருந்து வரும் சீழ் அதிகமாயிருக்கும். இந்தச் சீழ் பக்கத்திலுள்ள இடங்களில் பட்டு அங்கேயும் புண்களை உண்டாக்கும்.

உடம்பை நன்னிலைக்குக் கொண்டுவந்து சுகாதார முறைகளைக் கையாண்டு வந்தால் இவ்வியாதியானது ஒழிந்துவிடும். இப்புண்களை அடிக்கடி சுத்த ஜலத்தால், கழுவிச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். நோய் கண்ட இரண்டல்லது மூன்று தினங்களுக்குள் அப்பாகங்களின் மீது 'நைட்ரேட் ஆப் சில்வர்' (Nitrate of Silver) என்ற மருந்தைப் போட்டால் புண்ணனது ஆறிவிடும். சில தினங்களாய் விட்டிருந்தால் சல்பூரிக் ஆசிட் (Sulphuric Acid) என்று சொல்லப்படும் கந்தகத் திராவகத்தை ஊற்றினல் அவ்வியாதி நீங்கிக் குணமுண்டாகும். இம்மருந்துகளைப் புண் உள்ள இடங்கள் தவிர மற்ற இடங்களில் படாதவாறு

18

உபயோகித்தல் வேண்டும். மேலே கூறிய மருந்துகளின் மூலமாகச் சுத்தப்படுத்துவது கூடாவிட்டால் அப்பாகங்களின் மீது ஈரத்துணியை நனைத்துப்போட்டு வைக்க வேண்டும்.

இன்னும் இல்வாழ்க்கையி லிருப்பவர்க்கு ஏற்படும் வியாதிகளில் அரையாப்பு என்பதும் ஒன்று. இது அரைப் பூட்டுகளிலும் (Groins), அக்குள்களிலும் (Arm-pits) ஏற்படும் கட்டியாகும். இது ஷாங்க்ராயிட், கனூரியா, மித மிஞ்சிய சம்போகம் ஆகிய இவைகளால் மேற்கூறிய பாகங்களில் உண்டாகிக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். அதிக நாட்பட்டால் இவ்வீக்கங்களினின்று சீழ்வடிய ஆரம்பிக்கும். அச்சீழ் மற்றொருவர் மீது பட்டால் அதே வியாதியை உண்டாக்கக் கூடியது. இவ்வியாதி அதிகமான வேதனையை உண்டாக்கத் தக்கது. இக்கட்டியானது கோழி முட்டையை ஒத்திருக்கும், கடைசியில் இந்தக் கட்டியில் அநேக கண்கள் ஏற்பட்டு அவைகளின் மூலமாகச் சீழும் இரத்தமும் வடியும்.

அரையாப்பு.

இவ்வியாதியை நீக்கவேண்டுமானால் வீக்கத்தை முதலில் அகற்றவேண்டும். சீழ்கொள்ளாமல் இருக்கும்படி தக்க சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டும். போதுமான ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்; சாதாரணமான ஆகாராதிகளையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இவ்வியாதியின் ஆரம்பத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்த ஈரத்துணிகளை அவைகளின்மீது போட்டுக்கொண் டிருக்கவேண்டும். தினமொன்றுக்கு நாலைந்து தடவைகளில் அவ்வீக்கத்தின் மீது ஒற்றிடம் (Fomentation) கொடுத்துக்கொண்டுவரல் வேண்டும். ஒற்றிடம் கொடுத்தானவுடன் அதன்மேல் ஈரத்துணியைப்போட்டு அத்துணிமீது உலர்ந்த துணிகளைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். தினமொன்றுக்கு

இரண்டுமுறை இடுப்பளவு கொண்ட வெந்நீரில் ஸ்நாநம் செய்துவரல்வேண்டும்;நோய்கொண்ட ஆரம்பத்திலிருந்தே இம்முறைகளைக் கைக்கொண்டுவந்தால் கட்டியில் சீழ் உண்டாகாது. வீக்கத்தில் நோவுண்டாகிச் சீழ் வருவதாகத் தென்பட்டால் கதகதப்பான துணிகளைப் போட்டுக் கட்டிவரவேண்டும். கட்டியானது தனக்குத் தானுகவே உடையாவிட்டால் சிறிய கத்தியைக்கொண்டு அதைக் கீறிவிடவேண்டும்.

இன்னும் குடும்பவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு சிபிலிஸ் அல்லது கிரந்திப்புண் என்ற வியாதியும் ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வியாதியானது பலரிடத்தும் பரவும் சுபாவமுடையது. ஆனல், சம்போகத்தின் மூலமாகத்தான் அதிகமாய்ப் பரவும். இது தொற்றுவியாதியுமாகும். இப்புண்ணினின்று வரும் துர் நீரானது அதிக மெல்லியதான தோலையுடையவர்கள் மீது பட்டால் அவர்களுக்கும் அந்தப் புண் உண்டாகிவிடும். இவ்வியாதி தொற்றிக்கொண்ட இருபதுதினங்களுக்குப் பின் மூத்திர துவாரத்தில் எரிச்சலும், வீக்கமும் காணும். மூத்திரம் போனபிறகு வேதனை அதிகமாயிருக்கும். அதற்குமேல் சிறு புண்கள் காணப்படும். உடம்புமுழுமையிலும் இவ்வியாதி ஏற்படுவதுண்டு; எனினும், கழுத்தில்தான் அதிகமாகும். இவ்வியாதி மிகவும் கடுமையானது. இவ்வியாதி எலும்புகளைத் தின்றுவிடும் சக்தியைக் கொண்டதாகும். சிலருக்கு மூக்கும், முகத்திலுள்ள சில அவயவங்களும் இவ்வியாதியால் தின்னப்பட்டுக் குறைந்துபோவதுண்டு. இருதயமும், அது சம்பந்தமான இரத்தக்குழல்களும் கூட இவ்வியாதியால் தின்றுவிடப்படுவதுண்டு. இருதயத் துடிப்பு நின்றுவிடுவதற்கும் இவ்வியாதி காரணமா யிருக்கிறது. இவ்வியாதி

கிரந்திப்புண்கள்

நரம்புகளைத்தான் அதிமாகக் கெடுத்துவிடும். இன்னும் இவ் வியாதியால் கண் குருடு, காக்கைவலி, பாரிசவாய்வு ஆகிய இவ்வியாதிகளும் நேரிடும். கருப்பச் சிதைவுகளுக்கும் இவ்வியாதி காரணமாகும்.

இவ்வியாதியினின்று நீங்கவேண்டுமானல் தேகசௌக்கியத்திற் கேதுவான காரியங்களைச் செய்துவரவேண்டும். புகையிலை, கள், சாராயம் முதலான லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கிற வழக்கமிருந்தால் அவைகளை அடியோடு விட்டொழித்தல் வேண்டும்; தேகத்திற்குக் கொழுப்பை யுண்டாக்கக்கூடிய ஆகாராதிகளையும், ஏலக்காய் லவங்கப் பட்டை முதலான வாசனை வஸ்துக்களையும் அகற்றவேண்டும்; பழ வகைகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும், ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றையுங் குடிக்கக்கூடாது. சாப்பாடும் குறைந்த அளவாகவே இருத்தல்வேண்டும். தினந்தோறும் ஸ்நாநம்செய்து வரல்வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் இடுப்பளவுகொண்ட தண்ணீரில் ஸ்நாநம் செய்துவரல்வேண்டும. சூரியனுடைய கிரணங்கள் மேலே படும்படி உலவவேண்டும். மலச்சிக்கலாயிருந்தால் அதை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளுதல்வேண்டும். தலை குளிர்ச்சியாக விருக்கும்படி செய்துகொள்ளுதல்வேண்டும். மனோவியாகுலத்தை அகற்றவேண்டும்; சுற்றிலும், சந்தோஷத்தைத் தரக்கூடிய பொருள்களையும், ஆறுதல் தரக்கூடிய வஸ்துக்களையும் வைத்திருக்கவேண்டும். தேகாப்பியாசம் செய்து வருதலை அத்தியாவசியமாய் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். புண்ணுள்ள பாகங்களைத் தினந்தோறும் நன்ருகத் தேய்த்துக் கழுவிவரல்வேண்டும். இம்முறைகளைக் கையாண்டு வந்தால் இவ்வியாதியானது அறவே நீங்கிவிடும்.

இங்குக் கூறிய இந்தக்கெட்ட வியாதிகள், தாம் பற்றியவரோடு நின்றுவிடுவதில்லை; அவர்களுடைய குழந்தை

களையும் பற்றி வாட்டுகின்றன. ஆதலின், இவ்வளவு கொடுமைகளைக்கொண்டுள்ள இவ்வியாதிகளினின்று நீங்குவதுடன் இவைகளைப் பரவவொட்டாது தடுப்பதும் அறிவுடையாரின் கடமையாகும். பிரெஞ்சு டாக்டர் ஒருவர் இவ்வியாதிகளின் கொடுமையைப்பற்றிக் கூறுகையில், 'இப்பாரிஸ் (Paris) முழுவதையும் எனக்குக் கொடுப்பதாயிருந்தாலுங்கூட இவ்வியாதிகளில் ஓர் அணுவளவையேனும் என் தேகத்தில் பெற நான் விருப்பங்கொள்ளமாட்டேன்' என்று கூறியுள்ளார்.

அத்தியாயம்—11.

முஷ்டிப்பிரயோகம் அல்லது தனக்குள் தானே இன்பமனுபவித்தல்.

ஸ்திரீ புருஷர்களின் மணவாழ்க்கை யின்பத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய காரியங்களில் முஷ்டிப்பிரயோகமும் ஒன்றும். இத்தூர்ப்பழக்கமானது சிலரிடத்தில் இருக்கின்றது. ஆதலின், இனி அதன் இயற்கையைப்பற்றியும், அதனாலுண்டாகும் கெடுதிகளைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

இவ்வுலகத்தில் ஆணும் பெண்ணும் கூடி அனுபவிக்கும் இன்பமே உண்மையான இன்பமாகும். இவ்வின்பமே இயற்கையானதாகும். இயற்கையின்பம் இப்படி இருக்கச் சிலர் ஆறறிவுபடைத்த மக்கள் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களாயிருந்தும், மிருக இயற்கைபொருந்தி, இதனை விடுத்து மேற்கூறிய முஷ்டிப்பிரயோகத்தால் தங்களுக்குள் தாங்களே இன்பமனுபவிக்க வாரம்பிக்கின்றனர். இது பெரும்பாலும் மேல்நாடுகளில்தான் அதிகமா யிருந்துவந்தது. அப்படி யிருந்தது இப்போது நம்முடைய நாட்டிலும் அதிகமாய்ப் பரவிவருகின்றது.

முஷ்டிமைதுனத்தைச் சில ஆண் பிள்ளைகளும், பெண்களும் கைக்கொள்ளுகின்றனர். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இம்முஷ்டி மைதுனமானது ஆண் பெண்களை இளம்பருவத்தில் தொடர்வதோடு நில்லாமல் முதுமைப்பருவம் வரையினுங்கூடத் தொடர்ந்து அடியோடு நாசப்படுத்திவிடுகின்றது. முஷ்டி மைதுனப் பழக்கத்திற்கு முதலாவது காரணம் பெற்றோர்களின் அளவுக்கு மீறிய காமாந்தகாரச் செயல்களாகும். பெற்றோர்கள் குழந்தையை உற்பத்திசெய்யுங்காலத்தில் அளவுக்குமீறிச் சிற்றின்ப விஷயங்களில் ஈடுபட்டு உழல்வதால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அக்காமவிகார எண்ணங்கள் கருப்பத்திலிருக்கும்போதே ஊறி, அவர்கள் பிறந்து சிறு பருவமா யிருக்கும்போதே விருத்தியடைந்து அவர்களிடம் அத் துர்ப்பழக்கத்தை உண்டாக்கிவிடுகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள் ஐந்தல்லது ஏழாவது வயதிலேயே முஷ்டி மைதுனத்தை மேற்கொள்ள ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இன்னும் தகப்பனானவன் குழந்தையை உற்பத்திசெய்யுங்காலத்தில் முஷ்டிமைதுனம் என்னும் துர்வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தால் அது அவனுடைய விந்துக்குப் பிறக்கும் அக் குழந்தைக்கும் உண்டாய் விடுகிறது. ஒருவன் சிறுவயதில் அவ்வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தாலும் அது அவனுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையினிடத்தும் உண்டாகிவிடும். இன்னும் கெட்ட ஆகாரங்களை உபயோகிப்பதும் முஷ்டி மைதுனக் கிளர்ச்சியை யுண்டாக்கும். குழந்தைகளுக்குக் கொழுப்பையும், நல்ல புஷ்டியையுங் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாராதிகளைக் கொடுப்பதாலும் அவை இத்துர்க்குணக் கிளர்ச்சியை உண்டாக்கி விடுகின்றன. தேகசுகத்தைக் கவனிக்காமல் அழுக்குப் படிந்த தேகத்தைக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் முஷ்டி

மைதுனப் பழக்கமுண்டாய்விடும். பட்சிகளின் இறகுகளாலான படுக்கைகளேயும், தலையணைகளேயும் உபயோகிப்பதாலும், ஒரே படுக்கையில் இருவர் படுப்பதாலும், காற்ரேட்டமில்லாத அறைகளில் படுத்துறங்குவதாலும், அறைவிடுகளிலேயே அடைபட்டிருப்பதாலும், மலச்சிக்கலாலும், குடல்களில் பூச்சிகளிருப்பதாலும், மூத்திரத்தை அப்போதைக்கப்போது கழிக்காமல் அடக்கிக்கொண்டிருப்பதாலும், இரவில் நேரஞ்சென்று ஆகாராதிகளே உட்கொள்ளுவதாலும், புகையிலே போடுவதாலும், கள் சாராயம் முதலான லாகிரி வஸ்துக்களே உபயோகிப்பதாலும் முஷ்டி மைதுனப் பழக்கமுண்டாகும். குழந்தைகளே வளர்க்கும் தாதிப்பெண்கள் குழந்தைகள் அழுங்காலத்தில் அவைகள் அழாமல் இருக்கச்செய்வதற்காக அவைகளின் ஆண்குறியைப் பிடித்தாட்டுவது வழக்கம். இவ்வழக்கத்தைச் சில தாய்மார்களுங் கொண்டிருக்கிருர்கள். இங்ஙனம் செய்து வரும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு முஷ்டிமைதுனக் கிளர்ச்சியை உண்டாக்கிவிடும். சில அறிவிலிகளாகிய பெற்ருேர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளே அருகில் வைத்துக் கொண்டு, தங்களுக்கு விருப்பமான ஆடவர்களேப் பற்றியும் மாதர்களேப் பற்றியும் வர்ணித்துக் கூறத் தொடங்குவார்கள். இப்படி அவர்கள் பேசுவதினுல் குழந்தைகளின் மனதிலும் சிறி வயது முதற்கொண்டே காம எண்ணங்கள் ஊறத் தலைப்பட்டு நாளாவர்த்தியில் விருத்தியடைந்து அவர்களுக்குத் தக்க வயதாகுமுன்னம் புணர்ச்சியில் பிரியமுண்டாகி அது கைகூடாமற் போவதால் முஷ்டி மைதுனப்பழக்க முண்டாகிவிடுகிறது. அக் குழந்தைகள் அதைச் செய்து காம விருப்பத்தைத் தணித்துக் கொள்கின்றனர். இன்னும் ஆண்மக்களுக்கு ஆண் குறியை மூடி இருக்கும் தோலுக்கடியில் அழுக்கு சேர்ந்து அதனுல் நமைச்சல் உண்

டாகும்; அந்நமைச்சலைப் போக்குவதற்காக அவர்கள் ஆண் குறியை நெருடித் தேய்ப்பார்கள். அதன் மூலமாகவும் முஷ்டி மைதுனப் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும்.

முஷ்டிப் பிரயோகப் பழக்கமுள்ளவர்கள் வெகு இரகசியமாகவே அதைச் செய்வார்களாதலின், அதை வெளிப் படையாகக் காணுதல் முடியாது. ஆயினும் சில குறிப்புக்களால் அப்பழக்கமுடையவர்களைக் கண்டுகொள்ளலாம்.

அத் துர்ப்பழக்கமுடையவர்கள் எத்தகைய புஷ்டியான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டாலும் தேகம் மெலிந்தேயிருப்பார்கள்; கண்டவற்றையெல்லாம் தின்னப் பிரியப் படுவார்கள்; சாப்பாட்டை அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுக்கு அதிகக் காரம், புளிப்பு, உப்பு ஆகிய இவை தேவையாயிருக்கும். இன்னும் அவர்கள் சுவரிலுள்ள சுண்ணும்பைத் தின்பார்கள்; பென்சில் அல்லது பலப்பங் களைக் கடித்துத் தின்னுவார்கள்; சுண்ணும்புக் கட்டியைக் கூசுதலில்லாமல் தின்பார்கள்; உப்பை அளவுக்குமீறித் தின்பார்கள்; புகையிலையை அடிக்கடி உபயோகிப்பார்கள்; சாராயம் முதலான பானவகைகளைக் குடிக்கப் பிரியப் படுவார்கள். ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, சோம்பு, இலவங் கப்பட்டை, ஏலக்காய் முதலான வாசனைத் திரவியங்களைத் தின்னப் பிரியப்படுவார்கள்.

முஷ்டி மைதுனப் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ள பெண் களிடத்திலும் மேற்கூறிய குணங்களிருக்கும்.

இன்னும் ஆண் மகனாவது பெண் மகளாவது முஷ்டிமைதுனத்தை நீண்ட காலமாகக் கொண்டிருந்தால், அவர்களுடைய நடையே ஒருவிதமாயிருக்கும். ஒருவனுடைய காலைப்பிடித்துக் கட்டிவிட்டால் அவன் எப்படி

நடப்பானோ அதைப்போலவே அவர்கள் நடப்பார்கள். அவர்கள் நடப்பது பாரிசவாய்வு கொண்டவனுடைய நடையை யொத்திருக்கும். அவர்களுடைய முதுகின் பாகமானது நன்றாய் நிமிர்ந்திராது.

ருதுவான பெண்களிடத்திலுள்ள இத்துர்வழக்கத்தையும் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்து வந்தால் கண்டு பிடித்து விடலாம். அவர்களுடைய நடையும் ஒருவிதமாயிருக்கும். பத்து வயது முதல் பதினெட்டு வயதுவரை முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்ட பெண்களுக்கு ஸ்தனமானது பெரிதாகாமல் சிறியதாகவே இருக்கும். அவர்கள் வட்டமான புஜங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுடைய தலையானது எப்போதும் முன்புறம் நீண்டதாகவே இருக்கும். அவர்களுடைய புஜங்களும் முன்னால் இழுத்து வைக்கப்பட்டவைபோ லிருக்கும். அவர்களுடைய தேகமானது உள் வளைவாயிருக்கும். ஆண்மக்களில் முஷ்டி மைதுனத்தைக் கைக்கொண்டிருப்பவர்கள் எங்ஙனம் கோணலாய் உட்காருவார்களோ அதைப்போல் முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்ட பெண்களும் கோணலாகவே உட்காருவார்கள். நடக்கும்போது ஒரு பக்கம் சாய்ந்தபடியே நடப்பார்கள். அவர்கள் நடக்கும் போது ஒருகால் முன்னே போகும், மற்றொருகால் பின்னே போகும். முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்டுள்ள பிள்ளைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் முதலிலிருந்த ஞாபக சக்தி குறைந்துகொண்டே வருமென்றும், சுறுசுறுப்பும் குறையுமென்றும், விளையாட்டு விஷயங்களில் பிரியம் ஏற்படாதென்றும், அவர்கள் யாருடனும் சேராமல் தனியாய் நடக்கப் பிரியப்படுவார்களென்றும், படுக்கையினின்று அதிக நேரங்கழித்து எழுந்திருப்பார்களென்றும், எழுந்திருக்கும்போது கண்களில் குழி விழுந்திருக்கு

மென்றும் லாலிமாண்ட் (Lallemand) என்பார் கூறு கின்றார்.

ஸ்ரீமான் ஓ. எஸ். பவுலர் (Fowler) என்ற பெரியார் இந்த முஷ்டிமைதுனத்தைப்பற்றிய குறிகளைத் தெளிவு பட எடுத்துக்கூறியுள்ளார். ஆகையால் அவைகளையும் இங்கே எடுத்துக்கூறுவாம். அக்குறிகளாவன :—'முஷ்டி மைதுனத்தைக் கைக்கொண்டுள்ள ஆண்பெண் என்ற இரு பாலார்க்கும் தேகத்தில் இரத்தம் சுண்டிப்போய்த் தேக மானது வெளுத்திருக்கும்; அவர்களுடைய கண்கள் குழி விழுந்தும் உள்ளே போயும் பார்வைக்கு விகாரமாய்க் காணப்படும். கண் இரப்பைகளில் இரத்தம் குறைந்து இங்குமங்கும் சிற்சில இரத்தத் துளிகள் காணப்படும். நீண்ட காலமாக முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்டிருப் பவர்களுடைய கண்களுக்கடியில் கறுப்பும் நீலமுங் கலந்த சந்திரப்பிறையை யொத்த வடிவங்கள் தென்படும். கண் கள் பலவீனப்பட்டவைபோற் காணப்படும். அவர்களுக் குச் சரியான தூக்கம் வராது. ஒரு சமயம் அவர்கள் தூங்கி னாலும் தூங்காதவர்களைப்போலவே காணப்படுவார்கள். முஷ்டிப்பிரயோகப் பழக்கமுள்ளவன் ஒரு பெண் பிள்ளையைக் காணுமிடத்து நன்றாய்ச் சிரிக்காமல் அரை குறையாய்ச் சிரிப்பான். சுறுசுறுப்புடையவனாயிருந்தா லும் காரியங்களை ஒரு வழியாய்ச் செய்யாமல் இங்கொன் றும் அங்கொன்றுமாகச் செய்வான். பேச்சிலும் இதே மாதிரியாகத்தான் கிரமமின்றிப் பேசுவான்; சிறு விஷயங் களிலும் தைரியத்தைவிட்டு மனோவியாகுலங்கொள்வான். அவன் நிமிர்ந்து நடக்கமாட்டான். அவனுக்கு மேலான எண்ணங்களும் இருக்கமாட்டா; அவன், தான் வாலிப மான மனிதன் என்பதையும் மறந்துவிடுவான்; தன்னைத் தானே தாழ்வுபடுத்திக்கொண்டு ஒருவித கம்பீரமும் இல்

லாமல் நடந்து செல்வான். அவன் செய்யுங் காரியங்கள் எல்லாம் சரியாக விருக்கமாட்டா. அவன் சமயத்திற்குத் தக்கபடி பரிகாச வார்த்தைகளை உபயோகிக்காமல் தன் மனம் போனபடி உபயோகிப்பான். பிறர் அவனிடம் சாடையாக விஷயங்களைச் சொன்னால் அவன் அவைகளைத் தெரிந்துகொள்ள மாட்டான். மறதியை அதிகமாகக் கொண்டிருப்பான். எப்போதும் துக்கமயமாகவே இருப்பான். சாதாரண விஷயங்களுக்கும் பயந்து விடுவான். விஷயங்களை அறிந்து இடத்திற்குத் தக்கபடி காரியங்களைச் செய்யமாட்டான். அவனுடைய பார்வையும் சந்தோஷத்துடன் கூடியதாயிருக்கமாட்டாது' என்பவைகளே.

இத்தகைய துர்ப்பழக்கமுடைய பிள்ளைகள் மேற் கூறியபடி அறிவற்றவர்களாயும், தேகம் மெலிந்தவர்களாயும் இருப்பதை அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் பார்த்து அவற்றிற்குக் காரணம் முஷ்டிமைதுனமென்பதைச் சிறிதுமுணராமல் வேறு காரணங்களால் தங்களுடைய பிள்ளைகளும் பெண்களும் நாளுக்கு நாள் இளைத்துப் போகிறார்கள் என்று தவறாகக் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் மேலே கூறிய குறிகள் தங்களுடைய குமாரர்களிடத்திலும், குமாரத்திகளிடத்திலும் இருக்கின்றனவாவென்பதை முதலில் கவனித்துத் தங்களுடைய பிள்ளைகளும் பெண்களும் அத் துர்ப்பழக்கத்தினின்று விலகத் தீவிர முயற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் செய்வது பெற்றோர்களுடைய இன்றியமையாத கடமைகளில் ஒன்றாகும். பெற்றோர்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு இம் முஷ்டிமைதுனத்தால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்களையும், பாதகங்களையும் பிறரைக் கொண்டு தெரிவித்தல் வேண்டும். அவர்களுக்கு ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளின் இயற்கையைப் பற்றியும், அவைகளைச் சரியான வழியில் உபயோகிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய நன்

மைகளையும், கிரமந் தவறிய வழியில் உபயோகிப்பதனுல் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்களைப்பற்றியும் விஸ்தாரமாக எடுத்துக்கூறும்படி அதற்குத் தகுதியானவர்களை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் செய்தால் சிறு பிள்ளைகளும் பெண்களும் முஷ்டிமைதுனம் என்னும் துர்வழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொள்வதனுல் ஏற்படக்கூடிய பாதகங்கள் அநேகமுண்டு. முஷ்டிமைதுனத்தைக் கொள்வதனுல், தலைநோய், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், முள்ளந்தண்டு சம்பந்தமான வியாதிகள், காக்கை வலி, கண் பார்வை மங்கல், இருதயம் அளவுக்கு மீறித் துடித்தல், பக்க சம்பந்தமான நோய்கள், அடக்கமுடியாத மூத்திரப் போக்கு, வலிகள், பாரிசவாய்வு தனக்குத்தானுகவே இந்திரியம் போதல், பேடித்தனம், க்ஷயரோகம், பைத்தியம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகும்.

முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்டவர்கள், வாலிபப் பருவத்தின் கம்பீரத்தையும், மேன்மையையும், கௌரவத்தையும், தைரியத்தையும், மேலான நோக்கங்களையும், இழந்து கீழ்மையையும், கோழைத்தனத்தையும், உறுதியின்மையையும் அடைவார்கள். ஒரு விஷயத்தை ஆலோசித்து அதைத் திறம்படமுடிக்கும் ஆற்றலையும் அன்னுர் இழந்து விடுவார்கள்.

முஷ்டிமைதுனத்தைக் கைக்கொண்டுள்ள பெண்ணுனவள் அழகையும், சாந்தத்தையும், குரலின் இனிமையையும், நல்ல நடை உடை பாவனைகளையும், முகதேஜஸையும், இன்னும் மற்றுமுள்ள கருணை, அன்பு, முதலானவைகளையும் இழந்து அவைகளுக்கு மாருன கெட்ட குணங்களைக் கைக்கொள்ளுவார்கள்.

இது இத்தகைய கேடுகளை விளைவிக்கக் கூடியதாயிருப்

பதால் இனி இத் துர்வழக்கத்தினின்று மனிதர் நீங்குவதற்கான வழிகளையும் கூறுவாம்: இத்துர்ப்பழக்கமுடையவர்கள் சௌக்கிய முறவேண்டுமானால் முதலில், அப்பழக்கத்தையே அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். அவ்வாறு விட்டுவிட்டுச் சாதாரணமானவைகளும், அதிகச் சத்தில்லாதவைகளுமான ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இரவில் நேரஞ்சென்று சாப்பிடுவதை விட்டுவிட வேண்டும் மாமிச ஆகாராதிகளையும், முட்டைகள், பால் வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகிய இவைகளையும் விட்டொழித்தல் வேண்டும். பழுத்த பழவகைகளையும், புதியனவாகிய காய்கறி தினுசுகளையும் புசித்தல் வேண்டும். ஆகாரத்தைக் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடவேண்டும். முதலில் இளைப்பு ஏற்படும்; எனினும், இப்பழக்கம் செய்வதனால் நோயானது சீக்கிரத்தில் குணப்பட்டுவிடும். மிருதுவான படுக்கைகளை விட்டுவிடவேண்டும். சாதாரணப் பாய்களின் மீதே படுத்துக்கொள்ளல்வேண்டும். படுக்கையின்மீது அநாவசியமாய்த் துணிகளை விரித்துப் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. படுக்கும் அறையில் காற்றும் வெளிச்சமும் பகலிலும் இரவிலும் பாயும்படியான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல்வேண்டும். இரவில் சீக்கிரம் படுத்துக்கொண்டு காலையில் சீக்கிரம் எழுந்துவிடுதல் வேண்டும். இவ்வழக்கத்தை முக்கியமாய்க் கவனித்துவரல் வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் பரிசுத்தமான காற்றில் உலாவிவரல் வேண்டும். தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வதினின்று தவறக்கூடாது. இடுப்பளவு கொண்ட ஜலத்தில் குறைந்தது இருபது நிமிடங்கள் வரை உட்கார்ந்து கொண் டிருக்கவேண்டும். மனத்தினின்று கெட்ட எண்ணங்களை அகற்றிவிடல் வேண்டும். பழைய சங்கதிகளை அடியோடு மறந்துவிடுதல் வேண்டும். மனதிற்கு உற்சாகத்தைத் தரக்கூடிய வழிகளில் மனதைச்

செலுத்திக்கொண் டிருக்க வேண்டும். இங்ஙனம் மனதைச் செலுத்துவதற்குத் துணையா யிருப்பவைகள் ஜனசமுதாய சீர்திருத்த சம்பந்தமான விஷயங்களாகும். அவன் அவைகளில் ஈடுபட்டு உழைக்க ஆரம்பித்தால் அவனுடைய மனோவியாகுல மெல்லாம் போய் மனதில் புதியதொரு உணர்ச்சி ஏற்படும். அவன் தன்னுடைய படிப்பையும், யோசனைகளையும் அநுபவ சித்தாந்தமான வழிகளில் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமே யல்லாமல் அநுபவத்திற்கு ஒவ்வாத விஷயங்களில் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. அநுபவத்திற்கு ஒவ்வாத விஷயங்களில் உபயோகப் படுத்தினால் பாதகம் ஏற்படும். அதன் காரணமாய் மனதுக்குக் கஷ்டம் நேரும். தன்னுடைய வேலைகளையும், தேகாப்பியாசங்களையும் தேகத்திலிருந்து வியர்வை சிந்தும்படி செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் சென்றால் தான் தூக்கமானது சரியாய் வரும்; மனதும் நிம்மதியா யிருக்கும். முஷ்டிமைதுனம் காரணமாய் இந்திரியஸ்கலிதம் ஏற்படுவதென்பது அனைவர்க்கும் தெரிந்தவிஷயம். இவ்விந்திரியஸ்கலிதத்தை நிறுத்துவதற்காக நாம் முன்னொரு அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ள முறைகளைக் கையாளுதல் வேண்டும். சிலர் முஷ்டிமைதுனங் காரணமாய்த் தேகம் மெலிந்தவர்களுக்குக் கலியாணம் செய்துவைத்து விட்டால் எல்லாம் சரிப்பட்டு விடுமென்று கருதிக் கலியாணத்தையும் செய்துவிடுகிறார்கள். இங்ஙனம் செய்வது அறியாமையே தவிர வேறல்ல. அவர்கள் தாங்கள் கெடுவதல்லாமல், நன்றாய் வாழக்கூடிய தேகக்கட்டையுடைய ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையையும் கெடுக்கிறார்கள். அந்தோ! பரிதாபம்!!

ஆண்பிள்ளைகள் மாத்திரமல்லாமல் பெண்பிள்ளைகளும் முஷ்டி மைதுனத்தைக் கையாளுகிறார்கள் என்று

முன்னர்க் கூறியுள்ளோ மல்லவா? அத்தகையோர்கள் நாம் மேலே ஆண்களுக்குக் கூறியுள்ள விதிகளைக் கையாளு வதுடன் ஆடைகளையும் இறுக்கிக்கட்டாமல் இருக்கவேண் டும். குழந்தைகளை வைத்தாதரிக்கும் செவிலித் தாய்மார் கள், குழந்தைகள் அழுங்காலையில் அவைகளை அழுகையி னின்று தடுப்பதற்காக ஜனனேந்திரியங்களைப் பிடித்தாட்டு கிறார்கள் என்று கூறினேமல்லவா? அத்தகைய பழக்கங் காரணமாய் முஷ்டி மைதுனத்தை மேற்கொண்ட குழந் தைகளைத் தாய்மார்கள் கவனித்து முறையான ஆகாராதி களாலும், ஸ்நான பானுதிகளாலும், பரிசுத்தக்காற்று வெளிச்சம் ஆகிய இவைகளாலும், தேகாப்பியாசங்களா லும் அவர்களிடமுள்ள அத்தூர்ப்பழக்கத்தை நீக்க வேண்டும்.

அறியாமை காரணமாய் இத்தூர்வழக்கத்தை மேற் கொண்ட பிள்ளைகளும், பெண்களும் நாம் மேலே கூறிய விதிகளைக் கவனித்து ஒழுகி நன்னிலைக்கு வந்து மானிடப் பிறவி எடுத்ததின் பயனை அடையவேண்டு மென்பதே எமது கோரிக்கையாகும்.

அத்தியாயம்—12.

மாதர்களின் ஒழுக்க முறைகள்.

நமது முன்னோர்கள் பெண்களின் ஜீவியகாலத்தை (வாழ்க்கைக் காலத்தை) மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளார்கள். அம்மூன்று பிரிவுகள் முறையே கல்வி கற்கும் பருவம், கணவனுடன் கூடிவாழும் பருவம், முதுமைப்பருவம் எனப்படும். இம்மூன்று பருவங்களிலும் மாதர்கள் நடந்துகொள்ள வேண்டிய கிரமங்களைப்பற்றிப் பெரியோர்

வாழ்க்கைப் பிரிவுகள்.

கள் சில விதிகளை ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். இனி அவ்விதி கள் யாவை? அவைகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் என் னென்ன? என்பவைகளைப் பற்றியும் ஒரு சிறிது ஆராய்ந்து கூறுவோம்.

பெண்கள் கல்வி கற்கும் பருவம்.

பெண்களின் வாழ்க்கையில் முதலாகவுள்ள பருவம் கல்விகற்கும் பருவம் என்று முன்னர்க் கூறியுள்ளோ மல்லவா? இக்காலத்தில் பெண்கள் பெற்றோர்களுக் கடங்கியிருந்து கல்வி கற்றல் அவசியம். ஆண்மக்களுக்குக் கல்வி எங்ங னம் அவசியமோ அதைப்போல் பெண்களுக்கும் கல்வி அவசியம். இதை மறுப்பாரில்லை. பெண்கல்வியின் அவசி யத்தைப் பற்றியும், அவர்களுக்கு எத்தகைய கல்வி போதிக்கப்படல் வேண்டும் என்பதைப்பற்றியும் மற்றோ ரிடத்தில் கூறுவோ மாகையால் அவற்றை விடுத்து அவர் களின் ஆரம்பக்கல்வி முறைகளைமட்டும் இங்குக் கூறுவாம்.

பெண்கள் இப்பருவத்தில் முறையாய்ப் பள்ளிக்கூடத் திற்குப் போய்வரப் பழக்கப்படல்வேண்டும். இக்காலத் தில் அவர்கள் வீண் காலப்போக்கு, தூர் அப்பியாசங்கள், திருட்டுத்தனம், வேடிக்கை பார்த்தல் ஆகிய இவை களில் ஈடுபட்டுக் காலத்தைக் கழித்து வருவார்களே யானால் அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்க்கை கேட்டிற்கேது, வானதாயிருக்கும். 'தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்னும் பழமொழிக்கிணங்க அவர்கள் சிறு வயதில் மேற் கொள்ளும் பழக்கவழக்கங்கள் அவர்களுடன் விருத்தி யடைந்து அவர்களைச் சொல்லொணுத் துன்பங்களுக் குட்படுத்துமென்பதில் ஒரு சிறிதும் ஐயமின்ரும். ஆகவே பெண் மக்கள் இப்பருவத்தில் அத்தகைய வழக்கங்களை விட்டொழித்து அவர்களின் பிற்காலவாழ்க்கைக்கு நன்மை

பயக்கக் கூடியவைகளான நற்பழக்கங்களை மேற்கொண்டு ஒழுகி வருதலே பொருத்தமுடையதாம்.

வீண்காலப்போக்கினால் சோம்பேறித்தனம் ஏற்பட்டுச் சுறுசுறுப்பு மங்கிவிடுகின்றது. ஆதலின் சிறுவயதாயிருக்கும்போதே பெண்கள் எறும்புகளுக்குள்ள சுறுசுறுப்பை மேற்கொண்டு ஒழுக ஆரம்பிப்பார்களேயானால் அவர்களுடைய பிற்காலவாழ்வு நன்மையோடு கூடியதாயிருக்கும். 'ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது' என்ற பழமொழியையும் இங்குக் கவனித்தல் வேண்டும். எறும்புகள் வெயிற் காலத்தில் சுறுசுறுப்பா யிருந்து தங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாராதிகளை யெல்லாம் மழைக் காலத்திற்காகச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்கின்றன. மழைக்காலம் வந்தவுடன் கஷ்டமுறாமல், அவ்வாறு சேமித்து வைத்துள்ள தானியங்களைக் கொண்டு பசியை ஆற்றிக்கொள்கின்றன. தேனீக்களோ அங்ஙனமில்லாமல் வெயிற்கால முழுமையிலும், பூக்களிலுள்ள தேனையுண்டு ரீங்காரம் செய்துகொண் டிருக்கின்றன. மழைக்காலம் வந்தவுடன் தேனின்றிக் கஷ்டமுற்று மாள்கின்றன. இதற்குக் காரணம் தேனீக்கள் முன் ஜாக்கிரதையுடனும், சுறுசுறுப்பில்லாமலும் இருந்து வந்ததேயாகும். ஆதலால் கல்வி கற்கும் பருவத்திலுள்ள பெண்கள் தேனீக்களைப் போலிராமல் எறும்புகளைப்போல் இருக்க வேண்டுமென்பதே எம்முடைய விருப்பமாகும்.

பாலியத்தில் கெட்ட பெண்களுடன் சேர்வதனால் உண்டாகும் துர்ப்பழக்கங்கள் 'பசுமாத்தாணி'யைப் போன்று வேரூன்றி விருத்தியடையுமாகையால், பெண்கள் அப்பருவத்தில் அத்தகைய பெண்களுடன் சேராமல் தடுக்கப்படல் வேண்டும். இக்கடமை பெற்றோர்களைச் சார்ந்தது. பெண்களின் இளம்பருவத்தில் ஏற்படும் நற்

பழக்கங்களோ துர்ப்பழக்கங்களோ பிற்கால வாழ்க்கையிலும் தொடர்ந்து விருத்தியடையும். ஆதலின் கற்கும் பருவத்திலேயே உண்மை, மரியாதை, அடக்கம், கீழ்ப்படிதல், தருமகுணம், பொறுமை, ஆகிய இந்நற்குணங்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். இந்நற் பழக்கங்களை இளம் பருவத்தில் மேற்கொள்ளாத பெண்கள், கணவனுடன்கூடி வாழுங்காலத்தில் பழைய சேர்க்கை காரணமாகத் துர்ச்செய்கை யுடையவர்களாகி அவனுடைய கோபத்திற்கும் வெறுப்புக்கும் ஆளாகிறார்கள்.

ஒருபெண் பாலியத்தில் மேற்கொண்ட திருட்டுத் தனமும் அவளுடைய வயது வளர வளர விருத்தியாகிக் கொண்டேபோய்ப் பெரிய பெண்ணான பின்பும் அவளைப் பெரிய திருடியாகச்செய்து, அவளைப் பார்த்து ஊரார் நகைக்கவும் பழிக்கவும் ஆளாக்கிவிடும். சிறு பிராயத்தில் ஒரு பைசா அல்லது இரண்டு பைசா திருடித்திருடி வழக்கப்பட்டவர்கள் 'ருசிகண்ட பூனை அடுப்பங்கரையை விட்டகலாது' எனும் பழமொழிக்கிணங்கப் பெரியவர்களான பின்பும் மும்முரமாய் திருட்டுத் தொழிலில் பிரவர்த்திக்கின்றனர். இதனால் அவர்களுக்கு மிகுந்த அபகீர்த்தி ஏற்படுவதல்லாமல் சிற்சில சமயங்களில் சிறைவாசமும் சித்திக்கும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் 'இருட்டு வீட்டுக்குப் போனாலும் திருட்டுக்கை நிற்காது' என்றபழமொழியும் கவனிக்கத் தக்கது. இத்தகைய பெண்கள் பெற்றோர்களுக்கும், கணவன்மார்களுக்கும் அபகீர்த்தியை உண்டாக்கி அவர்களுடைய வாழ்க்கையையும் நாசப்படுத்துகிறார்கள். திருட்டுத் தனத்தை மேற்கொண்ட பெண்களைக் கலியாணம் செய்துகொள்ள ஒருவரும் முன்வரமாட்டார்கள்.

பெண்கள் பள்ளிக்கூடம் போகுங் காலையில் வேடிக்கை முதலானவைகளைப் பார்த்துக்கொண்டு செல்லு

வது கூடாது. அவ்வாறு செல்லுவதனால் அவர்கள் எதிரில் வரும் வண்டிகளைக் கவனியாது செல்வார்கள். அதனால் அவர்கள் வண்டிகளில் அகப்பட்டுக் கொண்டு அல்லற்பட ஏதுவுண்டாகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் உயிரையும் இழக்கிறார்கள். இன்னும் வேடிக்கை முதலானவைகளைப் பார்த்துக்கொண்டு செல்வதால் திருடர்கள் அவர்கள் அருகில் சென்று அவர்களுடைய நகைகளைத் திருடிச் செல்வதுமுண்டு. இத்தியாதி காரணங்களால் பள்ளிக்குச் செல்லும் பெண்கள் வேடிக்கை பார்த்தலைவிட்டுச் செல்லுதல் வேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் காலத்திலிருந்தே பெண்கள் சத்தியம், அடக்கம், மரியாதை, பெரியோர்களுக்குக் கீழ்ப்படிதலாகிய நற்குணங்களை மேற்கொண்டு ஒழுகி வருவார்களே யானால், அந்நற்குணங்கள் அவர்கள் வயது வளர்ச்சி யடையுந்தோறும் வளர்ந்துகொண்டே போய் அவர்களுக்கு நீங்காத கீர்த்தியையும்; கௌரவத்தையும் உண்டாக்கும் 'பொய் சொன்ன வாய்க்குப் போஜனம் கிடையாது' என்ற பழமொழியைக் கவனித்துப் பெண்கள் சத்தியத்தைப் பிரதானமாகக் கொண்டு ஒழுகிவரல்வேண்டும். அரிச்சந்திரனுடைய பேர் இன்றைக்கும் நிலைநின்று விளங்கி வருவதற்குக் காரணம் அவன் மேற்கொண்ட சத்தியமேயாம். அரிச்சந்திர புராணத்தில் வரும் 'பதியிழந்தனம் பாலனை யிழந்தனம் படைத்த, நிதியிழந்தனம் இனி நமக்குளதென நினைக்கும், கதி யிழக்கினுங் கட்டுரை இழக்கிலோம். என்ற பாடலும்,

'பொய்யாமை யன்ன புகழில்லை பொய்யாமை
யெல்லா வறமுந் தரும்'

'எல்லா விளக்கும் விளக்கல்ல சான்றோர்க்குப்
பொய்யா விளக்கே விளக்கு'

'யாமெய்யாக் கண்டவற்றுள் இல்லை யெனைத்தொன்றும்
வாய்மையி னல்ல பிற'

என்னும் திருக்குறட் செய்யுட்களானும்.

'மெய்யதைச் சொல்வராகில் விளங்கிடு
மேலு நன்மை
வையக மதனைக் கொள்வர் மனிதரிற்
றேவ ராவர்'

என்னும் விவேகசிந்தாமணிச் செய்யு ளடிகளானும் உண்மையின் உயர்வு விளங்கும்.

இன்னும் உலகம் முழுமையிலும் போற்றப்பட்டு வரும் காந்தியடிகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள உயர்வுக்குக் காரணம் அவர் மேற்கொண்டுள்ள சத்தியமே தவிர வேறல்ல. இது, நாம் நம் கண்ணுக்கு நேராகக் காணும் காட்சியாகும். அமிர்தசரஸ் படுகொலையைப் பற்றி விசாரிக்க நியமிக்கப்பட்ட ஹண்டர் கமிட்டியின் முன்னிலையில் அவர் சாட்சியம் கூறுகையில் தம்மனச்சாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் உண்மையை எடுத்துரைத்தார். அதனால் இந்தியர்களுக்கு ஒருவித பாதகமும் ஏற்பட்டது. அதற்காக அநேக இந்தியத் தலைவர்கள் அவர்பால் கோபங்கொண்டனர்; ஆனால் காந்தியடிகள் தம் மனதிற்பட்டதையே கூசாமல் எடுத்துரைத்துச் சத்தியத்தை நிலை நாட்டினார். பிறருடைய தயவிற்காகவும், பாராட்டுதலுக்காகவும் சத்தியத்தைக் கைவிடக் கூடாது.

இன்னும் பெண்கள் கல்வி கற்கும் பருவத்திலேயே பரிசுத்தத்தை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். அகச்சுத்தத்திற்குப் புறச் சுத்தம் இன்றியமையாதது. இதை உத்தேசித்தே ஆங்கிலத்திலும் ('Cleanliness is next to Godliness') பரிசுத்தத்தை மேற்கொள்வது

வுள் தன்மையை மேற்கொள்வதற்கு அடுத்திருக்கிறது' என்ற பழமொழி ஏற்பட்டுள்ளது. நம்முடைய நாட்டிலும் 'கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு, கூழானாலும் குளித்துக் குடி' என்ற பழமொழி ஏற்பட்டுள்ளது. மனிதர் சிறு வயது முதற்கொண்டே சுத்தமாயிருக்கப் பழகிக் கொண்டால் பெரியவர்களான பின்னும் அப்பழக்கம் விருத்தி யடைந்து அவர்களை மேன்மைப்படுத்தும். தேக சுத்தம் இல்லாவிட்டால் தேகத்திற்கு அநேகவித கெடுதல்கள் உண்டாகும். அவர்களைப் பார்த்தவர்கள் அருவருப்புக் கொள்வார்கள்.

பெண்கள் கணவனுடன் கூடிவாழும்போது கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகள்.

பெண்கள் பெற்றோர்களின் ஆதரவின் கீழ் இருக்கும் காலத்தில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய கிரமங்களைப் பற்றி மேலே எடுத்துக் கூறினோம். இனி, அவர்கள் கணவனுடன் கூடிவாழும் பருவத்தில் கைக்கொள்ளவேண்டிய ஒழுக்கங்களைப்பற்றியும் ஒரு சிறிது கூறுவாம்.

இப்பருவத்தில் பெண்கள் மற்ற எல்லாரைக் காட்டிலும் தங்களுக்கேற்பட்ட கணவன்மார்களே மேலானவர்கள் என்ற எண்ணத்துடன் நடந்துவர வேண்டும். இன்னும் இப்பருவத்தில் அவர்கள், தங்களுக்கான நித்திய கடன்களை அறிந்து அவற்றின்படி ஒழுகிவரல் வேண்டும். அக்கடன்கள் இதனடியில் வருவனவாம்:—

கணவனோடு கூடிவாழும் பெண் இரவில் புருஷன் தூங்கின பிறகு தான் தூங்கி, அவன் எழுந்திருப்பதற்கு முன் விழித்தெழுந்து, தந்த சுத்தி முதலானவைகளைச் செய்துவிட்டுப் பின்னர் புருஷனை எழுப்பி அவனுக்குச் செய்யவேண்டிய பணிகளை மனத் திருப்தியுடன் செய்து அவனுடைய பிரீதியைச் சம்பாதித்தல் வேண்டும். நம்

முடைய இந்து தேசத்தில் பெண்கள் எப்போதும் ஆண் மக்களுடைய ஆதரவையே நாடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். ஆதலால் கணவனுடன் கூடிவாழும் நிலையிலிருக்கும் பெண்கள் தங்களைக் கொண்ட கணவன்மார்களுடைய வயது நீடித்திருக்கவேண்டு மென்றும் அதனால் தங்களுக்கு நலன்கள் உண்டாகவேண்டுமென்றும் கடவுளைப் பிரார்த்தித்தல் வேண்டும். பெண்கள் தங்களுடைய பர்த்தாக்கள் விஷயத்தில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதங்களை,

‘அன்னை தயையும் அடியாள் பணியுமலர்ப்
பொன்னி னழகும் புவிப்பொறையும்-துன்னுமெழில்
வேசி துயிலும் விறல்மந் திரிமதியும்
பேசி லிவையுடையாள் பெண்’

என்னும் செய்யுள் விளக்கும்.

இன்னும் மனைவியானவள் கணவனுடைய குறிப்பறிந்து ஒழுகுபவளாயு மிருத்தல் வேண்டும். அவள் அவனுக்கு நல்லது வந்தாலும் கெட்டது வந்தாலும் அவை தனக்கும் வந்ததைப்போல் மதித்து நடத்தல் வேண்டும். கணவனுடன் ஒத்துவாழாத பெண்களால் குடும்பக் கலகங்களும், மீளாத்துயரங்களும், பலவிதமான சஞ்சலங்களும் உயிருக்கே ஆபத்தும் இடைவிடாது நேரும். இத்தகைய பெண்களைக்குறித்தே, ‘கூற்றமே இல்லிற்கிசைந் தொழுகாப் பெண்’ என்று பெரியார் கூறியிருக்கின்றனர். ‘எத்தால் வாழலாம் ஒத்தால் வாழலாம்’ ‘சேர்ந்து வாழ்தலே சிறந்த வலிமை’ என்னும் பழமொழிகளைப் பெண்கள் கவனித்து அவைகளின்படி கணவன்மார்களுடன் கூடி வாழ்ந்து வருவார்களானால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையானது என்றும் இனிமையுடன் நடந்துவரும்.

இன்னும் பெண்களுக்கிருக்கவேண்டிய குணங்களில் மகாமுக்கியமானதும், மேலானதும் கற்பு என்று சொல்

லப்படுவதாகும். இக்கற்பு பெண்களுக்கு இன்றியமையாத தென்பதை ஆட்சேபிக்கின்றவர்கள் ஒருவரும் இல்லை. கற்பை எல்லாவித அணிகலன்களுக்கும் மேலான அணிகலனாகக் கொண்டுள்ள பெண்கள், தங்களைப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தை, தங்களுடைய குமாரர்கள், உற்றார் உறவினர், ஆகிய இவர்களிடத்தில் காட்டும் அன்பைக் காட்டிலும் பதின்மடங்கதிகமான அன்பைத் தங்களுடைய கணவன்மார்களிடத்தில் காட்டுவார்கள். ஒருவனுக்கு ஏற்படக்கூடிய செல்வங்களில் தலையாவது கற்புடைப் பெண்டிரை அடைந்திருத்தலே யாகும். கற்புடைய பெண்களின் இயற்கைகளை,

'கொழுநன் உண்டபின் தானுகர் கொள்கையும்
விழி துயின்றபின் துஞ்சலும் மென்துயில்
எழுதல் முன்னம் எழுதலு மேயன்றே
பழுதில் கற்புடைப் பாவையார் செய்கையே'

'எய்தும் இற்றுறந் தேகலர் இல்லகல்
தைய லார்முகங் காணினும் சாம்புவார்
மையல் காதலர் வந்தெவை யாயினும்
செய்திரென்றலும் செய்தன மென்பரால்'

என்னும் செய்யுட்களும் விளக்கும்.

இத்தகைய நலங்களைக் கொண்ட மனைவியர்மீது புருஷர் நீங்கா அன்பினையுடையவரா யிருப்பர். இதனை, தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவனார், தம்மனைவி யிறந்தபோது, "அடிசிற்கினியாளே அன்புடையாளே, படிசொற்கடவாத பாவாய்—அடிவருடிப் பின் தூங்கி முன்னெழூஉம் பேதையே போதியோ! என் தூங்கும் என்கண் இரா" என்று கூறிய செய்யுளே விளக்கும்.

கற்புடைய மங்கையர் இவ்வுலகில் இருப்பதனாலேயே மழையான வருஷிக்கின்றது. இத்தகைய நலன்களைக்

கொண்ட கற்பையன்றோ பெண்கள் அணியாகக்கொண்டு இந்நிலவுலகில் வாழ்தல்வேண்டும். அருந்ததி, நளாயனி, தாரை, சீதை, மண்டோதரி முதலியோர் இன்றைக்கும் கொண்டாடப் படுவதற்குக் காரணம் அவர்கள் மேற்கொண்ட கற்பல்லவா ? கணவன் தன்னைக் கானகத்தினடுவில் விட்டுச் சென்றபின் தன்னந்தனியளாய்ச் சென்ற தமயந்தி, தன்னுடைய கற்பின் மகிமையால் தன்னைக் காமக்கண்கொண்டு பார்த்தவேடனை எரித்துவிட்டது உலகறிந்த விஷயம். அருந்ததியானவள் தன்னுடைய கற்பின் மேன்மையால் மும்மூர்த்திகளையும் சிறு குழந்தைளாக்கி விட்டாள் என்பதையும் எல்லோருமறிவர். அநசூயையானவள் தன் கற்பின் மகிமையால் இருப்புக் கடலையை வேகவைத்துத் தின்பதற்குரிய கடலையாகச் செய்து கொடுத்தது உலகப்பிரசித்தம். நளாயனி கற்பின் மேன்மையால் பொழுது புலராதிருக்கும்படி செய்ததை எவர்தாமறியார் ? சாவித்திரி கற்பின் மேன்மையால் கணவனுடைய உயிரை மீட்டி வந்தாள் என்பது எல்லோருமுணர்ந்ததே. நாம் மேலே எடுத்துக்கூறிய மாதர்களனைவரும் நம் இந்திய நாட்டுக் கற்புக் கரசிகளே. அத்தகையோர்கள் உதித்த நாட்டில் தோன்றிய நம் சகோதரிகளுக்குக் கற்பு அவசியமென்பதைப் பற்றி நாம் அதிகமாய்க் கூறவேண்டியதில்லை.

கணவனுடன் கூடிவாழும் பெண்கள் தருமத்தையும் மேற்கொண்டு ஒழுகுதல் வேண்டும். 'தருமம் தலைகாக்கும்' என்பது ஆன்றோர் பழமொழி. நமது முன்னோர்கள் தருமத்தை முப்பத்திரண்டாகப் பிரித்து, அவற்றில் அன்னதானத்தையே சிறந்ததாகக் கூறியிருக்கிறார்கள். கொடை வள்ளல்களில் சிறந்தவனான கர்ணன் எல்லாவிதத் தானங்களையும் செய்தும் அன்னதானம் ஒன்றை மாத்திரம் செய்யாது விடுத்தனன் என்றும், அவன் மாண்டு

எமதர்மராஜனுடைய பட்டணத்திற்குச் செல்லுங்காலத்தில் அவனுக்குப் பசி யெடுத்ததென்றும், அப்பசியைத் தீர்க்க அப்பாதையில் ஒருவரும் முன்வரவில்லை யென்றும், அப்போது யமதூதர்கள் அவனைப் பார்த்து, 'ஓ! கர்ண ராஜனே! நீர் எல்லாவித தருமங்களைச் செய்தும் அன்ன தானம் ஒன்றை மாத்திரம் செய்யவில்லையாகையால் உமக்கு இப்போது அன்னங்கொடுக்க எவரும் முன் வரவில்லை; ஆயினும் நீர் பசியுடன் உம்மை நாடிவந்த அதிதிக்குச் சுண்டு விரலால் அன்னமிடும்படியான பக்கத்து வீட்டினை ஒரு சமயம் காண்பித்திருக்கின்றீர்; ஆதலால் அவ்விரலை உம்வாயில் வைத்து உறிஞ்சிக் கொண்டிரும்; பசியானது ஆறிவிடும்' என்று கூறினார்களென்றும், அதன்படியே கர்ணன் செய்து பசியாறினன் என்றும் ஒரு கதை உலகில் வழங்கி வருகிறது. இதனால் அன்னதானத்தின் உயர்வை உணர்ந்து கொள்ளலாம். ஆதலின் எல்லாத் தானங்களினும் அதனையே முக்கியமாகச் செய்தல்வேண்டும். பிறர் மெச்சுவதற்காகத் தருமஞ் செய்யக்கூடாது. பெருமையின்றி உள்ளன்புடன் தருமத்தைச் செய்தல் வேண்டும். பெண்கள் தங்கள் கணவன்மார்களுடைய வரும்படியையும், அவர்களுடைய எண்ணங்களையும் நோக்கங்களையும் அறிந்து அவற்றிற்குத் தக்கபடி தருமம் செய்துவரல் வேண்டும். தருமம் செய்யுங்காலத்தில், 'பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு' என்ற வசனத்தையும் மனதில் கொண்டு தகுதியான விடத்திலேயே தருமஞ் செய்ய வேண்டும்.

தருமம் செய்யுங்காலத்தில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் இன்னுமொன்றுண்டு. அது யாதெனில், எசி இடாதிருத்தலாம். சிலர் குளிக்கப் போய்ச் சேற்றைப் பூசிக்கொண்டதற் கிணங்க, தருமம் செய்யப்போய்ப் பாவத்தை

மூட்டையாகக் கட்டிக்கொள்கிறார்கள். தங்களை நாடிவந்த அதிதிகளுக்கு ஒருகை கூழையோ பழைய சோற்றையோ ஏசிக்கொண்டே போடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு எவ்வளவோ பாவஞ்சேரும். இவ்வாறு செய்வதைக் காட்டினும், பிச்சைக்கு வந்தவர்களிடம் "இச்சந்தர்ப்பம் தருமம் செய்ய இயலாததா யிருக்கிறது" என்று அன்பான வார்த்தை கூறி அவர்களை அனுப்பிவிடலாம். அதனால் நன்மை யுண்டாகும். இதைப் பெண்கள் கவனித்து நடக்க வேண்டும். நாம் ஒருவருக்குத் தருமம் செய்தால்தான் நமக்கொருவர் தருமம் செய்ய முன் வருவார்கள். அப்படிக் கில்லாமல் தானே வாழவேண்டும் என்னும் எண்ணத்துடன் நடக்கிறவர்களின் கதி அதோகதிதான். தரும குணத்தை மேற்கொண்ட ஸ்திரீகள் இங்கிலவுலகிலல்லாமல் மேல் உலகிலும் கொண்டாடப்படுவார்கள் என்பது சத்தியம்.

'சிறப்பீனுஞ் செல்வமு மீனு மறத்தினூஉங்
காக்க மெவனோ வுயிர்க்கு'

'அறத்தினூஉங் காக்கமு மில்லை யதனை
மறத்தலி னூங்கில்லை கேடு'

'அறத்தான் வருவதே யின்பமற் றெல்லாம்
புறத்த புகழு மில'

என்னும் குறட்பாக்களும் தருமத்தின் உயர்வை விளக்குவனவாம். ஆதலின், பெண்மணிகள் இத் தருமத்தைக் கைக்கொண் டொழுகுவார்களாக.

இன்னும் கணவனுடன் கூடிவாழும் பெண்கள் பொறுமை, அடக்கம், உபகாரஞ் செய்தல், வீண் செலவு செய்யாதிருத்தல், புறங் கூறாதிருத்தல், தரித்திரத்திற்கு அடிப்படையான பொறாமையை விட்டொழித் திருத்தல்,

விருந்தினரை ஏற்று உபசரித்தல், சுற்றத்தாரைப் பகைத்துக் கொளாம லிருத்தல், பெருநஷ்டத்தை யுண்டாக்கும் பேராசையை விட்டிருத்தல் முதலான குணங்களைக் கொண்டும் ஒழுகிவருதல் வேண்டும். இக் குணங்களைக் கொண்டிருக்கும் பெண்களுடைய வாழ்க்கையானது கேடுகளுடன் கூடியதா யிராமல் நலன்களுடன் கூடியதா யிருக்கும்.

பொறுமை என்பது பெண்களுக் கிருக்கவேண்டிய குணங்களில் மகா முக்கியமானது. பூமிதேவிக்குச் சமமான பொறுமையை ஸ்திரீகள் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. 'பொறுமை கடலினும் பெரிது' 'பொறுத்தவர் பூமி யாள்வர்' 'பொங்கினவர் காடாள்வர்' என்ற பழமொழிகளை ஆராயின், பொறுமையின் உயர்வு விளங்கும். பொறுமை என்னும் குணத்தைக் கொள்ளாதவள், பெண்களுக்கான அவயவங்களைக் கொண்டிருந்தாலும் அவள் பெண்வடிவந் தாங்கிய பே யென்றே கருதப்படுவாள். கணவன் சில சந்தர்ப்பங்களில் மனைவியின் மீது கோபங்காட்ட நேரிடுவதுண்டு; அச் சந்தர்ப்பத்தில் மனைவியானவள் பொறுமையுட னிருந்து அவனுடைய கோபத்தைத் தணிக்கவேண்டுமே யல்லாமல் தானும், 'உனக்கென்ன நான் தாழ்ந்தவளா? இதோ ஒரு கை பார்த்து விடுகிறேன்; சும்மா இருக்க இருக்கத் தலை மேலே ஏறுகிறுப்போ லிருக்கிறதே! வாயை யடக்கிக் கொண்டு ஒரு மூலையில் முடக்குண்டு கிட' என்று சரமாரியாகப் பேச்சுக்களை ஆரம்பித்துவிடக் கூடாது. இன்னுஞ் சில மனைவிமார்கள் (அவர்களுக்கு மனைவி என்ற பெயரைச் சொல்லவும் மனங் கூசுகின்றது; எழுதவும் கை நடுக்குறுகின்றது) கணவன் கோபங் காரணமாய் ஓரடி அடித்துவிட்டால் தண்டுபசாரிகளைப்போல் கூக்குரலிட்டுக்கொண்டு

நடுத்தெருவிற்கு ஓடிவந்து தலைவிரிகோலமாய் நின்று கொண்டு, புருஷனை நோக்கி, "பார்! உனக்கு என்னவேலை செய்கிறேன்! உன் கழுத்துக்குக் கத்திகொண்டு வரு கிறேன்" என்று பலகொடிய வசனங்களை ஒன்றின்மே லொன்றாக அடுக்கி இராமாயணம் பாட ஆரம்பித்து விடு கிறார்கள். இத்தகைய பெண்கள், கூற்றினும் கொடிய வர்களாகையால் இவர்களைக் கொண்டவர்கள் இவர்களை விட்டுத் தனித்திருத்தல் நலம். இவர்கள் எதற்கும் அஞ் சாதவர்கள். இவர்கள் பெற்றோர்களுக்கும், புருஷன்மார் களுக்கும் நீங்காத வசையை ஏற்படுத்துவார்கள். இத் தகைய பெண்களுக்கு நரகம்தான் சித்திக்கும்.

இப் பெண்களைப் பார்த்து நல்ல வழக்க ஒழுக்கங் களைக் கொண்ட பெண்களும், 'அவள் அந்தமாதிரி இருக் கிறாளே, நாம் மாத்திரம் ஏன் அங்ஙனம் இருக்கக்கூடாது' என்று தைரியங்கொண்டு, 'பன்றியைச் சேர்ந்த பசுங்கன் றும் மலந்தின்னும்' என்னும் வாக்கியத்திற் கிணங்கச் சிறு கச் சிறுக அவர்களைப்போ லாகிவிடுகின்றனர். ஆதலால் 'வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணைகோல வேண்டும்' என் பதைக் கவனித்து இத்தகைய மாதர்களை நாலுகாசு கொடுத்தாகிலும் நல்ல கூட்டத்தினின்று விலக்கிவிட வேண்டும். அம்மாதிரி மற்றவர்கள் செய்து வருவார்களே யானால் இவர்கள் கொஞ்சகாலத்தில் நல்லறிவு பெற்று நல்ல மாதிரி நடக்க வாரம்பிப்பார்கள். அங்ஙனம் திருந் தியவர்கள் மற்றவர்களை எளிதில் திருத்தக்கூடிய சக்தியை யும் பெறுவார்கள்.

பொறுமையைக் கொண்ட ஸ்திரீ, கணவன் ஏதோ ஒரு காரணம்பற்றித் தன்னை அடித்தாலும், திட்டின லும் அதற்காக அவனுடன் எதிர்த்து வாதாடாமலும், சண்டை பிடியாமலுமிருந்து அவன் கோபந்தணிந்த பிறகு

அவனிடஞ் சென்று அவன் தன்னைத் திட்டியதற்கும், அடித்ததற்கும் காரணம் என்ன என்று சாந்தத்துடனும், மென்மையான குரலுடனும், அன்புடனும் கேட்பாள். அப்போது கணவன், தான்செய்தது தவறென்றுணர்ந்து, தான் கோபத்தில் செய்தவைகளுக்காகத் தன்னை மன்னிக்குப்படி அவளிடம் வேண்டிக்கொள்வான். அதைக்கேட்டு அம்மனைவியானவள் கரைகடந்த ஆனந்தங்கொள்வாள்.

நாம் இதற்குமுன்கூறிய துஷ்டப் பெண்களின் கடுஞ் சொற்களைக் கேட்ட கணவர்கள் மனம் பொறுதவர்களா இக் கோபத்தை மேற்கொண்டு விபரீதச் செயல்களையும் செய்து விடுவார்கள். ஆதலின், துஷ்டப்பெண்களின் கூட்டுறவு எவர்க்குங் கூடாது. பொறுமையுடைய பெண்களே மணவாழ்க்கைக் குரியவராவர்.

திரௌபதை, தருமபுத்திரராதியோர் ஆகிய இவர்களுடைய பெயர்கள் இன்றைக்கும் நிலை நின்றிலங்குவதற்குக் காரணம் அவர்கள் மேற்கொண்ட பொறுமையே யாகும். தருமபுத்திரராதியோர்களைப் போல் பொறுமையோடிருந்தவர்கள் இந்நிலவுகில் வேறு யாரும் இல்லையென்றே கூறி விடலாம். ஆதலின்,

‘அகழ்வாரைத் தாங்கு நிலம்போலத் தம்மை
யிகழ்வார்ப் பொறுத்த றலை’

‘இன்மையு ளின்மை விருந்தொரால் வன்மையுள்
வன்மை மடவார்ப் பொறை’

‘ஒறுத்தார்க் கொருநாளை யின்பம் பொறுத்தார்க்
பொன்றுந் துணையும் புகழ்’ [குப்

‘அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை
ஆரிருளில் உய்த்துவிடும்’

என்னும் திருக்குறட் செய்யுட்களின் கருத்துக்களை யுணர்ந்து பெண்மக்கள் அடக்கத்தைக் கொள்ளுதல்வேண்

டும். அடக்கமற்ற பெண்கள் கூற்றுவனுக்குச் சமமான வர்கள். இதை நோக்கியே, 'தூற்றும் பெண்டிர் கூற்றெனத்தகும்' என்ற வாசகமும் உண்டாயிற்று.

இனி அடக்கத்தின் தன்மையையும், அதைக்கொண்டுள்ள பெண்கள் அடையும் பயன்களையும் விளக்குவாம்:— மனோவாக்குக் காயங்களைக் குற்றமான வழிகளில் செலுத்தாமல் அடக்கிவைத்திருத்தலே அடக்கமாம். முன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் பெண்களுக்கு நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு ஆகிய நாற்குணங்கள் இன்றியமையாதனவென்று கூறியுள்ளோமல்லவா? இவைகளுக்குத் தாய்போலிருப்பது அடக்கமென்னும் சீரிய குணமாகும். அடக்கமில்லாத பெண்களைக் கண்டவிடத்துப் பெரியவர்கள், "இப்பெண்கள் யார்? சிறிதும் அடக்க மின்றித் தான்தோன்றிகளாயும் குண்டுணிகளாயும் திரிகின்றனரே! இவர்களுடைய பெற்றோர்கள் யார்? இவர்களுடைய புருஷன்மார்கள் யார்?" என்பனபோன்ற கேள்விகளை அடுத்தவரிடம் கேட்பார்கள். இதனால் இவர்கள் தங்களுக்குப் பழிச்சொல்லைச் சம்பாதித்துக் கொள்வதல்லாமல் பெற்றோர்களுக்கும் புருஷன்மார்களுக்கும் அபகீர்த்தியையும் பழிபாவங்களையும் சம்பாதித்துக் கொடுக்கின்றார்கள். இதை நோக்கியே விவேக சிந்தாமணியிலும் 'கண்டனமொழியாள் செய்த கன்மமுங் கணவர்க்காமே' என்ற வாசகம் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

அடக்கத்தை அணிகலனாகக் கொண்ட பெண்கள் தாங்கள் மணந்துகொண்ட புருஷர்களுடைய வீடானது செல்வத்துடன் கூடியதாயில்லாமற் போனாலும் அதற்காக வருந்தாமல் அடக்கத்தையேகொண்டு வாழ்வர். அதாவது புருஷனை மதித்து அவன் சொற்படி நடப்பர். அடக்கமில்லாத அறிவிலிகள் கணவனை நோக்கி, 'இவன் என்ன

ஒரு மனிதன! எங்களுடைய அப்பன் வீட்டு வேலைக் காரனுக்கும் ஈடாகமாட்டான்' என்று பரிகாசஞ் செய்து அவனைத் தூற்ற ஆரம்பிப்பார்கள். இன்னும் அடக்கமற்ற பெண்கள் மாமன், மாமி முதலியோர் ஒன்று சொன்னால் பத்து வார்த்தைகளைச் சரமாரியாகக் கொட்டுவார்கள். அவர்களால் குடும்பத்தில் குட்டிக்கலகங்களும், சண்டை சச்சரவுகளும், மனஸ்தாபங்களும் ஏற்பட்டுக் கொண்டே யிருக்கும்.

அடக்கத்தை மேற்கொண்ட பெண்களுக்குத் தெய்வ கடாட்சமும், பொருள் வரவும், தேகாரோக்கியமும், பிற நலங்களும் ஏற்படும்.

இனிப் பரோபகாரத்தாலுண்டாம் நன்மையைப் பற்றிக் கூறுவாம்: பிறருடைய உதவி இல்லாமல் ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி இங்நிலவுலகில் வாழ்க்கையை நடத்த முடியாதென்பது எல்லோரு மறிந்ததே. ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒருவழியில் பிறருடைய உபகாரத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டியவர்களே. இது மறுக்கமுடியாத உண்மை. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் தம்மால் கூடுமான அளவுக்குப் பிறருக்கு உபகாரம் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் நமக்குப் பிறர் உபகாரம் செய்ய முன் வருவார்கள். பிறருக்குக் கெடுதி வரும்போது, 'அவர்களுக்குத்தானே கெடுதல் வந்தது; அதனால் நமக்கென்ன? நம்பிள்ளை குட்டிகள் நன்றாயிருக்கிறவரையில் பிறரைப்பற்றிக் கவலைகொள்வானேன்?' என்று எண்ணக்கூடாது. இங்ஙனம் எண்ணுதல் மதியீனமாகும். பிறருக்கு நேரிட்ட துன்பத்தை நமக்கு வந்த துன்பமாகப் பாவித்து நடத்தல் வேண்டும். அச்சமயத்தில் பழைய சண்டை சச்சரவுகளையும், மனஸ்தாபங்களையும் பாராட்டிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அப்படியிருந்தால் அது நமக்கே தீமையை யுண்டாக்கும். ஆனால்

துஷ்டர்களுக்கு உபகாரம் செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் அவர்கள் அபகாரமே செய்வார்கள். அவர் களுக்கு நன்றி என்பதே இருக்கமாட்டாது. பாம்புக்குப் பால் வார்த்து வளர்த்தாலும் அது படுவிஷத்தையே கொடுப்பதைப்போல் துஷ்டர்கள் உண்ட வீட்டுக்கு இரண்டகமே செய்வார்கள். 'பாங்கறியாப்-புல்லறி வாளர்க் குச் செய்த உபகாரம், கல்லின்மேல் இட்டகலம்' என்பது இதனை நன்கு விளக்கும்.

உபகாரம் செய்வதில் ஜாதி, மதம், இனம், நிறம் ஆகிய வைகளைக் கவனித்து வித்தியாசம் பாராட்டிப் பாரபக்ஷ மாகச் செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்பவர்கள் கஷ்டத் தையே அநுபவிப்பார்கள்.

இன்னும் உபகாரஞ் செய்வதில், காலமறிந்து இட மறிந்து செய்வதுதான் முறைமையானதாகும். அங்ஙன மில்லாமல் வீண் டாம்பீகத்திற்காகச் செய்யப்படும் உபகா ரச் செயல்களெல்லாம் சமுத்திரத்திலுண்டாம் ஆரவாரத் தைப்போல் பயனற்றனவாம். காலமறிந்து உபகாரம் செய்தலின் சிறப்பைத் திருவள்ளுவனார், 'காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிதெனினும், ஞாலத்தின் மாணப்பெரிது' என்று அழகாக எடுத்து விளக்கிக் காட்டியுள்ளார்.

பிறருக்கு உபகாரியா யிருப்பதற்காகவே நாம் இச் சரீரத்தைப் பெற்றிருக்கின்றோம். ஆதலின் நாம் மட்டும் தின்று ஆடிப்பாடி விட்டு எமலோகம் சேர்வதில் பய னில்லை. பிறருக்கு உபகாரியா யிருப்பவர்களுடைய சரீரம் அழிந்து பட்டாலும் அவர்களுடைய புகழுடம்பானது இஞ்ஞாலத்தின்கண் என்றும் நிலவியிருக்கும். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் கூடுமான அளவு பிறருக்கு உபகாரஞ் செய்துகொண் டிருக்கவேண்டும். இனிக் குடித்தனச் செட் டைப்பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்.

பெண்கள் வீண் செலவு செய்யாதிருத்தல் மணவாழ்க்கைக் கின்றியமையாததாம். சில பெண்கள் தங்களை மற்றவர்கள் கொண்டாடவேண்டுமென்று கருதியோ வேறெக் காரணம் பற்றியோ புருஷர்களுடைய வருவாயையும் கவனியாது ஊதாறித்தனமாய்ப் பொருளைச் செலவழிக்கின்றனர். இது மதியீனமாகும். ஒவ்வொரு மங்கையும் தன்னுடைய கணவனுடைய சம்பாத்தியத்தில் சிறிதேனும் மிச்சம் ஏற்படும்படி செய்துவரவேண்டும். அளவுக்கு மீறிய செல்வவந்தரா யிருப்பவர்களும் அளவுக்கு மீறிச் செலவு செய்துகொண்டே போனால் அவர்களுடைய சொத்துக்க ளெல்லாம் இருந்தவிடந் தெரியாமல் போகும். இது பற்றியே, 'வளவனாயினும் அளவறிந்துண்' என்றவாக்கியம் ஏற்பட்டுள்ளது.

பெண்கள் புருஷனுடைய வரும்படியையும், அந்தஸ்தையும் கவனித்து அதற்குத் தக்கபடி குடும்பச் செலவு செய்து ஒழுகிவரல் வேண்டும். வீண்செலவு செய்வதனால் கடன்பட நேரிடுகிறது. கால்வயிறு சாப்பிட்டாலும் கடனில்லாமலிருக்க வேண்டும். கடன் பட்டவர்களின் கதி அதோகதிதான். அவர்கள், அக்கடனால் மனங்கலங்கி வாட்டமுற்று மீளாத் துயரிலாழ்ந்து இறுதியில் மரணத்தையும் அடைகின்றனர்.

மணவாழ்க்கையை ஒழுங்குபெற நடத்தும் பெண் பக்கத்து வீட்டுக்காரி மெத்தைமேல் ஏறினால் தானும் ஏற வேண்டும் என்று கணவனைத் தொந்திரவு செய்யக்கூடாது. பக்கத்து வீட்டுக்காரி கைக்கொலுசு அணிந்து பட்டுப் புடவை கட்டிக்கொண் டிருந்தால், தனக்கும் அவை வேண்டுமென்று கணவனை இம்சிக்கக்கூடாது. அறியாமை காரணமாக அநேக ஸ்திரீகள் தங்களுடைய கணவன்மார்

களை இம்சித்து அவர்கள் வரவுக்கு மீறிச் செலவுசெய்து கெட்டுப் போகும்படி செய்கிறார்கள்; கடைசியில் வருந்துகிறார்கள். என்னபயன்? ஆகவே முதலிலேயே வீண் செலவால் ஏற்படும் கெடுதல்களைக் கவனித்துப் பெண்கள் நடத்தல் வேண்டும்.

இனி, புறங்கூறுதிருத்தலும் பெண்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய குணங்களில் ஒன்றாதலின் அதைப்பற்றியும் சிறிது கூறுவாம். புறங்கூறல் என்பது எதிரில் இல்லாதவர்களை இழித்துரைத்தல். இவ்வழக்கம் சில பெண்களிடத்தில் அதிகமா யிருக்கிறது. இது மிகவும் இழிந்தகுணமாகும். இத்தகைய புறங்கூறலின் இகழ்ச்சியை நோக்கியே இராமலிங்க சுவாமிகளும் 'உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுபவர் உறவுகலவாமை வேண்டும்' என்று கூறி யிருக்கின்றனர்.

சிலர் வெளிக்கு மிகவும் நல்லவர்களைப்போல் நடித்துக்கொண்டு உள்ளுக்குள்ளேயே பிறரைப்பற்றிப் புறங்கூறிக்கொண் டிருக்கிறார்கள்; இவர்கள் வீட்டிற்குவரும் விருந்தினர்களை மிகவும் உபசரிப்பதைப்போல் பாசாங்கு செய்து அவர்களுடன் பசப்பான வார்த்தைகளைப் பேசி அவர்களை மகிழ்வித்து அவர்களுடைய வாயிலிருந்து விஷயங்களைக் கிரகித்துக் கொண்டு மனத்திருப்தி யில்லாமல் வஞ்சக நெஞ்சத்துடன் ஆகாரமளித்து அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே தாண்டியவுடன், 'பாவிகள் வந்தார்கள். எனக்கு இரண்டு ரூபாய் செலவழிந்தது. அவர்களால் எனக்கென்ன நன்மை யிருக்கிறது. அவர்களை யெல்லாம் என் வீட்டிற்கு வரச்சொன்னவர்கள் யார்?' என்று அவர்களை மிக இழிவாகப் பேசுகிறார்கள். இதனால் மிகக் கெடுதியே நேரிடும்.

'அறங்கூறா னல்ல செயினு மொருவன்
புறங்கூறா னென்ற லினிது'

'புறங்கூறிப் பொய்த்துயிர் வாழ்தலிற் சாத
லறங்கூறு மாக்கந் தரும்' என்னும்

திருக்குறட் பாக்கள் புறங்கூறுதலின் தீமையை விளக்கும்.

இனி மணவாழ்க்கையி லிருப்போர் பொறாமை யென்னும் தீக்குணத்தை அகற்றியிருக்க வேண்டியதும் அவசியமாதலின் அதைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

பொறாமையைப் போன்ற கொடியசெயல் இவ்வுலகில் வேறு யாதும் இடையாது. தரித்திரத்திற்குக் காரணமாயிருப்பது பொறாமையே தவிர வேறல்ல. பிறரைப் பார்த்துப் பொறாமை கொள்ளுவதினால் அப்படிப் பொறாமை கொள்பவருக்குத் தான் கேடுண்டாகும். மனிதர், தம்மைக்காட்டிலும் மேலா யிருப்பவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமை கொள்ளாமல் தம்மிலும் தாழ்ந்தவர்களை நோக்கி, 'இவர்களைக் காட்டிலும் நாம் நன்றாயிருக்கிறோ மல்லவா' என்று சந்தோஷப்படல் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் கடவுள், அவர்களுக்கு நன்மைகளைச் செய்வார். ஒவ்வொருவரும் சௌக்கியமாயிருக்கும் பிறரைப் பார்த்து அவர்களைப்போல மேலான நிலைக்குவர முயற்சிக்கலாம். அது பொறாமையாகாது. பக்கத்து வீட்டுக்காரி கெட்டுப்போக வேண்டும். அவளுடைய சொத்தெல்லாம் நமக்கு வந்து சேர்ந்துவிட வேண்டுமென்று எண்ணுவதுதான் பொறாமையாகும். பொறாமையான வார்த்தைகளைப் பேசிக்கொண்டு திரிவதும் நல்லதல்ல. உலகத்தில் சிறப்புடன் வாழ விரும்புவோர், பொறாமையை விட்டொழித்து, 'அயல் வீடு வாழ்ந்தால் ஐந்து நாள் பட்டினி கிடப்பாள்' என்ற பழமொழியைப் பொய்யாக்கி விடல் வேண்டும். பொறாமையை நம் முன்னோர்கள் பாவிக்குச் சமமாக உருவப்படுத்தியுள்ளார்கள். பொறாமை கொண்ட

வர்கள் தாங்கள் மாத்திரம் கேடுறுவதல்லாமல் தங்களைச் சார்ந்தவர்களையும் கேட்டிற்கு ஆளாக்குகின்றனர்.

பொறாமையால் உண்டாகும் கேடுகளை,

"கொடுப்ப தழுக்கறுப்பான் சுற்ற முடுப்பதூஉ
முண்பதூஉ மின்றிக் கெடும்"

"அவ்வித் தழுக்கா றுடையானைச் செய்யவ
டவ்வையைக் காட்டி விடும்"

"அழுக்கா றெனவொரு பாவி திருச்செற்றுத்
தீயுழி யுய்த்து விடும்"

என்னும் திருக்குறட் செய்யுட்கள் நன்கு விளக்கும்.

வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களை உபசரிப்பதும் இல் வாழ்க்கையிலிருக்கும் பெண்களுக்கு முக்கிய கடமையாம், வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை முக மலர்ச்சியுடனும், அன்புடனும் உபசரித்தல் வேண்டும். 'இழவெடுத்த விருந்தாளிகள் நம் வீட்டிற்கு என் வந்தார்க' ளென்று முகத்தைச் சுளித்துக்கொண் டிருக்கக் கூடாது. விருந்தினர்கள் வந்தபோதே 'என்ன விஷயமாய் வந்தீர்கள்? இன்னுமெத்தனை நாளைக்கு இருப்பீர்கள்' என்று கேட்கக் கூடாது. அவர்களைப் பார்த்துச் சாப்பிட்டு வந்து விட் டாப்போ லிருக்கிறதே. வாயில் வெற்றிலைப் பாக்குப் போட்டிருக்கிறீர்களே; நீங்கள் எங்களுடைய வீடுகளில் எல்லாம் சாப்பிடுவீர்களா?' என்பன போன்ற போலி உபசாரங்களைச் செய்யக்கூடாது. அவர்களை உண்மையி லேயே அன்புடன் வரவேற்று அவர்களுக்கு கைகால் கழுவ ஜலங்கொடுத்து, 'வாருங்கள், உட்காருங்கள்' என்று இனிய வசனங்களைச் சொல்லி உபசரிக்க வேண்டும். அதற்குமேல் அவர்களுக்குத் தங்களால் இயன்றவரை அன்னபானாதிகளை வழங்கவேண்டும். இந்த மாதிரியான

உபசாரங்களைச் செய்கிறவர்கள் மறு ஜென்மத்தில் தேவ லோக பதவியை அடைவார்கள்.

உறவின் முறையினரிடத்தில் பட்சமாய் நடந்து கொள்வதும் பெண்களுக்கான குணங்களில் ஒன்றும். இக் குணம் இல்லாததினுல் அநேக பெண்கள் கஷ்டத்திற்கு ஆளாகிறுர்கள். பெண்கள் கணவனிடத்தில் மாத்திரம் பட்சமாயிருத்தலினுல் எல்லாம் சரிப்பட்டு விடாது. மாமன், மாமி, மூத்தார், மைத்துனன், நாத்தி மற்றுமுள்ள சுற்றத்தார் ஆகியவர்களிடத்திலும் பட்சமாய் நடந்து கொள்ளவேண்டும். இவர்கள் அனைவரும் தன்னைக்கொண் டாடும்படி நடக்கவேண்டும். அவள் நடந்துகொள்ளும் மாதிரியைக் கண்டும், மாமன், மாமி முதலியோர் அவளை வேறுகக் கருதாமல், தங்கள் வீட்டிற்கு வந்த 'மகா லட்சுமி' என்றும், 'குலதெய்வம்' என்றும், 'மகா உத்தமி' என்றும் கொண்டாடுவார்கள். மூத்தார் தன்னுடைய சொந்த தங்கையைப்போல் அவளைப் பாராட்டி, 'இவளைக் காட்டிலும் மேலான சகோதரி நமக்கில்லை' என்று மகிழ்ச்சி கொள்வார். மைத்துனன்மார்களும் நாத்திகளும், 'எங்கள் தாய்க்கு இரண்டாவதாகவுள்ள தாய்' என்று அவளைக் கொண்டாட ஆரம்பிப்பார்கள்; இங்ஙனம் நடந்துகொள் ளும் பெண்ணனவள் தன் கணவனுடைய கீர்த்தியை அதிகப்படுத்தி அக்குடும்பத்துக்கும் நல்ல பேரைச் சம்பா தித்துக் கொடுப்பாள். இன்னும் தன்னைப் பெற்றோர்க ளுக்கும் நல்ல பேர் உண்டாகும்படி செய்வாள். இவ ளுடைய நற்குண நற்செய்கைகளைக் கண்டு அண்டை அயலி லுள்ளவர்களும் புகழ்ந்து இவளைக் கொண்டாட ஆரம்பிப் பார்கள்.

பேராசை என்னும் துர்க்குணத்தை விட்டிருப்பதும் பெண்களுக்கு இன்றியமையாததாம். ஆசை என்பது ஒவ்

வொருவரிடத்திலும் இருக்கக் கூடியதே. மனிதரில் ஆசையில்லாதவர் எவருமிரார் ; எனினும் அதை ஒரு அளவுடன் வைத்துக் கொள்வதே பொருத்தமுடையதாம். பேராசை கொள்வது முழு மூடத்தனம் ; அளவுக்கு மீறிய வாசையால் கேடே யுண்டாகுமல்லாமல் நன்மை கிடையாது. பேராசையின் கெடுதல்களை விளக்கவே, 'பேராசை பெரு நஷ்டம்', 'காணியாசை கோடி கேடு' என்பன போன்ற பழமொழிகள் உண்டாயிருக்கின்றன. பேராசைப்படுகிறவர்கள் உள்ளதும் போய்த் துன்புறுவார்கள் என்பதில் ஐயமின்றாம்.

இங்ஙனம் பேராசையுள்ளவர்க்குத் துன்பமுண்டாகு மென்பதை,

'அவாவில்லார்க் கில்லாகுந் துன்பமஃ துண்டேற்
றவாஅது மேன்மேல் வரும்'

என்னும் திருக்குறள் விளக்கும்.

இன்னும் கணவனுடன் கூடிவாழும் பெண்கள் சோம்பேறித் தனம், சண்டை பிடித்தல் ஆகிய இவைகளையும் விட்டு ஒழுகிவரல் வேண்டும்.

ஒருத்தி தான் செய்யும் காரியங்களில் சுறுசுறுப்பையும், ஜாக்கிரதையையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். சோம்பல் என்ற குணமானது பலவிதமான கேடுகளைத் தருவதாம். சோம்பலைக் கொண்ட பெண்கள் புருஷர்களுக்கு உரிய காலத்தில் வேலைகளைச் செய்து அவைகளைத் திருப்தி படுத்தக் கூடாமல் வருந்துவார்கள். பிள்ளைகளைக் கவ்னித்து அவர்களைச் சரியானபடி பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பச் சக்தியில்லாதவர்க ளாவர். இன்னும் சோம்பேறிகளா யிருக்கும் ஸ்திரீகள் மாமன், மாமி முதலான வர்களுக்குஞ் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்யக்

கூடாதவர்களாவர். ஆதலால் பெண்கள் இவ்வாறு கேட்டைத் தரும்படியான சோம்பலைப் புறக்கணித்து வீட்டுச் சுறு சுறுப்பை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்து தம்முடைய கடமைகளை யெல்லாம் செய்து முடித்து மற்றவர்களுக்கான பணிவிடைகளைச் செய்யக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் மாமன், மாமி, மூத்தார், மைத்துனன், நாத்தி முதலியோரால் கொண்டாடப் படுவார்கள்.

சோம்பலைக் கொண்ட பெண்களிடம் சுத்தமிராது. அவர்களுடைய வீடுகளில் அழுக்கு, குப்பை, கூளம் முதலானவைகள் படிந்திருக்கும். இங்ஙனம் வீட்டைச் சுத்தமில்லாமல் வைத்திருப்பதால் பல வியாதிகள் ஏற்படும். இன்னும் அசுத்தமான அத்தகைய வீடுகளில் தேள், நண்டுத் தெறுக்கால், பாம்பு முதலான விஷ ஜந்துக்களும் குடிகொண்டு, மனிதர்க்கு உபத்திரவமுண்டாக்குவதோடு உயிருக்கு ஆபத்தையும் உண்டாக்கும். சுத்தமான வீட்டைக் காண்கிறவர்கள், மனதில் சந்தோஷங் கொண்டு, 'இது எந்த லட்சுமியினுடைய வீடோ! இப்பேர்ப்பட்ட லட்சுமி யல்லவோ வீட்டிற்கு விளக்காவள். இவளைப் பெற்றவர்களே பாக்கியத்தைச் செய்தவர்கள்' என்று புகழ்ந்துரைப்பார்கள். அசுத்தமான வீட்டைக் கண்டவர்கள், 'இது எந்த மூதேவியின் வீடோ! இந்த வீட்டுக்காரி சூரியன் புறப்பட்ட நெடுநேரம் தூங்குகின்றவள் போலும்! இவளிடத்தில் மூதேவி குடிகொண்டிருப்பாள். இவள் முகத்தில் விழித்தாலும் அன்னம் கிடைக்க மாட்டாது' என்று சொல்லிக்கொண்டு அவளைக் காணவும் பிரியப்படாமல் சென்று விடுவார்கள். சோம்பலைக் கொண்டுள்ள பெண்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளையும் சரியாய்க் கவனிக்கமாட்டார்கள். அதனால் அக்குழந்தைகள் திண்ணை,

மேஜை, நாற்காலி ஆகிய இவைகளின்மேலிருந்து விழுந்து கைகால்களைப் பின்னப்படுத்திக் கொள்ளுதலுமேற்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இன்னுயிரையும் போக்கடிப்பதுண்டு. இவர்களுடைய அஜாக்கிரதை காரணமாய்க் குழந்தைகள் தண்ணீர் வைக்கப்பட்டுள்ள பெரிய பாத்திரங்களில் விழுந்து மூச்சுத் திணறி மாண்டுவிடுவதுமுண்டு. சோம்பலைக் கொண்ட பெண்கள் சமையல் விஷயங்களிலும் சிரத்தை காட்டாமல் இருந்து பதார்த்த வகைகளையும் நாசப்படுத்துவார்கள். ஒரு பதார்த்தமாவது சரியானபடி சமைக்கப்பட்டிராது. இத்தகைய பெண்ணை மனைவியாகக் கொண்ட கணவன், 'இந்த மூதேவி முண்டை எனக்கென்று எங்கிருந்து வந்தாளோ!' என்று சொல்வதுடன், அவளைப் பெற்றவர்களையும் திட்ட ஆரம்பிப்பான். மற்றுமுள்ளவர்கள் அவர்களுடைய சோம்பேறித்தனத்திற்காக அவளிடத்தில் வெறுப்பும் அதிருப்தியும் கொள்வார்கள். சில பெண்கள் பணச்செருக்கு, மமதை, திமிர் ஆகிய இவைகளின் காரணமாய், உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லாதிருக்குங் காலையிலும், ஒருவித வேலையும் செய்யாமல் சாய்வு நாற்காலிகளிலும், கட்டில்களிலும், சோபாக்களிலும் கால்களை நீட்டிக் கொண்டும், வெற்றிலைப் பாக்கைக் கொழ கொழவென்று வாயில்போட்டு மென்றுகொண்டும், வீண் வார்த்தைகளைப் பேசிக்கொண்டும், துன்மார்க்க மாதர்களின் நடவடிக்கைகளைக் கொண்டாடிச் சிரித்துக்கொண்டுங் காலங்கழிப்பார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய பணக்கொழுப்பால் தற்பெருமைகொண்டு கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யும் வேலைக்காரர்களையும் நெருக்கடி பண்ணிக் கஷ்டப் படுத்துவார்கள். இன்னும் அவர்கள் மட்டுமரியாதையின்றி ஆண் மக்களையும் ஏகதேசமாய்ப் பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இத்தகையோர்கள் இன்னொரு ஜென்மத்தில்

மிகவும் இழிவான பிறப்பை யடைந்து கஷ்ட முறுவார் கள்.

ஆதலால் பெண்கள் சோம்பலைவிட்டுச் சுறுசுறுப்புட னும் ஊக்கத்துடனும் காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். சண்டை சச்சரவுகளை ஒழித்திருப்பதும் பெண்களுக்குரிய முக்கிய கடமைகளில் ஒன்ரும். சில பெண்களுக்குச் சண்டை என்ருல் கற்கண்டுக்குச் சமமாயிருக்கிறது. சண்டைகளினுல் அநேக கேடுகள் சம்பவிக்கும். நல்ல பெண்களாயுள்ளவர்கள் பிறர் சண்டைக்கு வந்தாலும் 'மலையைப் பார்த்து நாய் குரைக்கிறது; அதனுல் மலைக் கென்ன நஷ்டம்' என்று மனதிற்குள்ளேயே எண்ணிக் கொண்டு மௌனமா யிருந்துவிடுவார்கள். இதைக்கண்டு சண்டைக்கு வந்தவளும், 'நம்முடைய வீண் வாதங்கள் இவளிடம் பலிக்காது போலும்' என்று எண்ணியவளாய்த் தான் வந்தவழியே திரும்பிச் சென்று விடுவாள். பெரும் பாலும், சண்டைகள், அப்பெண்கள் பெற்ற சிறு பிள்ளை கள் அறியாத்தனத்தினுல் திட்டிக் கொள்வதிலிருந்தும் அடித்துக் கொள்வதினின்றுமே ஏற்படும். அவ்வாறு சிறு பிள்ளைக் கலகங்கள் ஏற்படும்போது அவற்றைத் தாய் மார்கள் கவனிக்காது, இவை சிறு பிள்ளைகளின் இயற்கை என்று விட்டுவிடவேண்டும். அப்படிக்கில்லா மல் அவற்ருல் குடியே கெட்டுப் போய்விட்டதாக நினைத்து ஒன்றைப் பத்தாகப் பெருக்கிச் சண்டையை விருத்திசெய்து நடுத்தெருவிற்கு வந்துவிடுவது மதியீனத்தி லும் மதியீனமாம். பழைய பகைமைகளை வைத்துக் கொண்டு சண்டைபோடுவதும் மதியீனம். இதனுல் அவர் களுக்கு மதிப்புக்கெட்டு 'பசாரிகள்' என்ற பட்டப் பெய ரும் ஏற்பட்டுவிடும். ஆகவே பெண்கள், 'மௌனம் கலகம் நாஸ்தி' என்றதைக் கொண்டு வீண்சண்டைகளுக் கிடங்

கொடாமல் நடந்துவரவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் அவர்களுக்குப் பலவித நலன்கள் ஏற்படும்.

நாம் மேலே கூறிய கற்பு என்னும் பிரிவின் கண், பெண்ணானவள் தன்னை மணந்து கொண்ட புருஷனிடமே அன்பு செலுத்தவேண்டுமென்றும், அப்படிக் கில்லாமல் அன்னியரிடம் மனஞ்செலுத்துதல் பாபமென்றும் கூறினோமல்லவா ? அதைப்பற்றியும் ஒரு சிறிது விளக்குவாம். ஒரு பெண், தன்னை சாஸ்திரவிதிப்படி மணந்து கொண்ட கணவனை விட்டு வேறு ஒருவனை நாடுதலால் அபகீர்த்தியும், தீங்கும் உண்டாகும். மேலும், அவள் பிறந்த குடும்பத்துக்கும், புகுந்த குடும்பத்துக்கும் என்றும் மாறாத வசையும் உண்டாகும். சொந்தக் கணவனை விட்டுப் பரபுருஷர்களை அழகு காரணமாகவோ, பணங்காரணமாகவோ, இன்னும் பிறவிஷயங்கள் காரணமாகவோ இச்சிக்கும் ஸ்திரீயை விபசாரி, நாடோடி, கொடும்பாவி, துஷ்டத்தன முள்ளவள், துன்மார்க்கி என்ற இழிசொற்களால் பிறர் ஏசுவார்கள். பரபுருஷனும் அவளிடம் நிலைத்த அன்புகொண் டிருக்கமாட்டான். 'ஆசை அறுபது நாள் மோகம் முப்பது நாள்' ஆக தொண்ணூறு நாட்களும் சென்றபின் அவன் அவளிடத்தில் வைத்த ஆசை, மோகம் ஆகிய இவைகளினின்று பிறழ்ந்து நாளாவட்டத்தில் அவளை விட்டு நீங்கிவிடவும் ஆரம்பிப்பான். அதன் மேல், 'அரசனை நம்பிப் புருஷனைக் கைவிட்ட' தற்கொப்ப அவள் தலைமேல் கையை வைத்துக்கொண்டு அழவேண்டும். பிறகு அவள் இன்னொருவனை நாடவேண்டும்; சிறிது காலம் சென்றபின் அவனும் அவளை விட்டொழிப்பான். இப்படியே அவள் ஒருவனை விட்டு இன்னொருவனிடம் சேரும் வேலையையே ஆயுள் வரை மேற்கொண் டிருப்பாள். இளமைப் பருவமும், வலிமையும் இருக்கிறவரை

யில் தான் ஆண்மகன் அவளைச் சட்டை பண்ணுவான், அதற்குமேல் அவள் அநேக வியாதிகளுக்கு ஆளாகி உடுக்கக் கந்தையும், குடிக்கக் கஞ்சியும், இருக்க இருப்பிடமு மற்று ஏங்கித் திரியவேண்டும்.

கொண்ட கணவனுக்கு இரண்டகம் செய்து பரபுருஷரை இச்சித்து வாழும் பெண்கள் தங்களுக்கும், தங்களுடைய கணவன்மார்களும், தாங்கள் நேசித்த பரபுருஷர்களுக்கும் கேடு செய்பவர்க ளாவார்கள். இவர்கள் இறந்தபின் ரௌரவாதி நரகங்களில் தள்ளப்பட்டுச் சொல்லொணுக் கொடுமைகளுக்கு ஆளாவார்கள்.

பரபுருஷரை இச்சிக்கும் ஸ்திரீகளை வீட்டில் வைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அவர்களால் சண்டை சச்சரவு ஏற்படும். அவர்கள் இருப்பதால் குடும்பத்திற்கு அபகீர்த்தியே யுண்டாகும். உயிர்ச் சேதங்களும் ஏற்படும்.

ஆதலின், தூர்த்த நடவடிக்கைகளைக் கொண்டவர்கள் எத்தகையவர்களா யிருந்தாலும் அவர்களைச் சட்டை பண்ணுமல் புறக்கணித்துவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்தல் உத்தமத்திலும் உத்தமமாம்.

நல்ல குணங்களைக் கொண்ட சில பெண்களுக்குத் துர்க்குணங்கள் நிறைந்த கணவர்கள் பழவினையால் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு. அத்தகைய கணவர்கள் தங்களுக்கு வாய்க்கப்பெற்ற பெண்கள் தங்களுடைய நல்ல குணங்களினுலும், செயல்களாலும் அவர்களைத் துன்மார்க்கத்தினின்று திருத்துதல் வேண்டும். தங்களுடைய கணவர்கள் துன்மார்க்கர்களா யிருக்கிறார்களென்று கருதி அவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய உபசாரங்களைச்செய்யாமலும், அவர்கள் அழைத்தால் பதில் பேசாமலும் இருந்து அவர்கள் மேல் காட்ட வேண்டிய கோபத்தைக் குழந்தைகளின் மீது

காட்டுவதும், அவர்களைத் தூற்றித் திரிவதும் கற்புடைப் பெண்களுக்குரிய குணங்களாகமாட்டா.

அநேக பெண்கள் தங்களுடைய கணவன்மார்களின் நடத்தை விரும்பப்படாததா யிருந்தும், தங்களுடைய நடத்தைகளினால் அவர்களை நல்லவர்களாக்கி இன்புற்று வாழ்ந்திருந்தார்கள் என்பதற்கு அநேக சான்றுகள் இருக்கின்றன.

இதுவரையில், பெண்கள் கணவனுடன் கூடிவாழும் பருவத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டியவைகளைப் பற்றியும், அவர்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய ஒழுக்கங்களைப் யும் கூறினோம். இனி முதுமைப் பருவத்தில் நடந்து கொள்ளவேண்டிய கிரமங்களைக் கூறுவாம்.

பெண்கள் முதுமைப் பருவத்தில் நடக்க வேண்டிய கிரமங்கள்.

கணவனுடன் கூடி மணவாழ்க்கை நடத்திய பெண்களுக்கு முதுமைப் பருவம் வந்தபோது, முன்னர் உற்பத்தியான குழந்தைகள் மணம் புரிந்து கொள்வதற்குரிய வயதினை யடைந்திருப்பார்கள். ஆதலால், அவள் தன் கணவனுடன் ஆலோசித்து, அவர்களுக்கான விவாக விஷயத்தில் மனதைச் செலுத்திக் கலியாணம் செய்து வைக்கத் தக்க முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். அங்ஙனம் செய்யும் முயற்சிகளின் பலனாய் அவர்களுக்குக் கலியாணம் நடக்கும். அவ்வாறு கலியாணமானபின் அவர்கள், தங்களுடைய மருமகன் விஷயத்திலும், மருமகள் விஷயத்திலும் சில கிரமங்களை அனுசரிக்க வேண்டும்.

நம்முடைய நாட்டில் மாமிமார்களா யிருப்போர் மருமகனிடத்தில் நடந்து கொள்ளவேண்டிய செய்கைகளில் குறைகள் பெரும்பாலும் நேர்வதில்லை. அவன் நெருங்கின உறவினனா யிருந்தாலுஞ்சரி, தூரபந்துவா யிருந்தாலுஞ்

சரி, அவன், தன் வீட்டுக்கு வரும்போதெல்லாம் மாமியார் அன்புடனே வரவேற்று அவனுக்கு வேண்டிய உபசாரங் களை யெல்லாம் மனங்கோணுமல் செய்து வருவாள். இதை, ஸ்ரீமத் அப்பர் சுவாமிகள் தாம் இயற்றியுள்ள தேவாரப் பதிகமொன்றில், 'அன்புடைய மாமனும் மாமியும் ஆனுய் நீயே' என்று விளக்கிக் காட்டியிருக்கின்ருர். இன்னும் சிலர் மருகர்களைத் தாங்கள் பெற்றெடுத்த பிள்ளையைக் காட்டிலும் அதிகமாய்க் கொண்டாடி வருகிருர்கள். இதன் பொருட்டே, 'மருமகனுக்குச் சமைத்த ஆகாராதிகளைப் பிள்ளைக்குப் போட்டு வயிறெரிந்தாள்' என்ற உலகவசன மும் ஏற்பட்டுள்ளது. மாமியார் விஷயத்தில் மருமகனும் அன்புடன் நடந்துகொள்கிருன். ஆகவே மாமியார் மரு மகனிடம் நடந்து கொள்ளும் மாதிரிகளில் நாம் குறை கூறுவதற்கிடமில்லை.

மாமியார் மருமகள் விஷயத்தில் நடந்து கொள்ளும் வகைகளில் தான் எண்ணற்ற குறைகள் எங்கும் காணப் படுகின்றன.

பெரும்பாலான ஸ்திரீகள் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு மனைவியர்களாக வந்த பெண்களைத் துன்புறுத்தி வருகின்ற னர். அவர்கள் அவ்வாறு செய்வதில் பந்துக்களல்லாத பெண்களை மாத்திரம் தான் துன்புறுத்துகிருர்கள் என்று சொல்லமுடியாது. நெருங்கிய பந்துவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பெண்களையும், இரத்தக்கலப்புடன் கூடிய பெண்களையுங் கூட கொடுமையாகவே அவர்கள் நடத்துகிருர்கள். உடன் பிறந்தானுடைய மகளைத் தன் பிள்ளைக்கு மனைவியாக்கிக் கொண்ட அத்தையும் அவளைக் கொடுமைபாய் நடத்து வதை நாம் அநேக குடும்பங்களில் பார்த்து வருகிறோம்.

ஒரு குடும்பத்தில் மாமியாரா யிருப்பவள், தன் மரு மகள் தனக்குப்பின் தன்னுடைய குடும்பபாரங்களை

ஏற்றுத் தன்னுடைய இளமைப்பருவமுள்ள பிள்ளைகளை யும் பெண்களையும் காப்பாற்றி அவர்களை நன்னிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டியவளாயிருக்கிறாள் என்பதை அடி யோடு மறந்து விடுகிறாள். இன்னு மவள் தன் குடும் பத்தை விருத்தியாக்க விளங்கவைக்கவேண்டியவளென்ப தையும் மறந்துவிடுகிறாள். இவைகளை அவள் மறந்து விடு வதனால் தன்னுடைய மருமகளைக் கிள்ளுக்கீரையாகவும், சந்தையில் விலைக்கு வாங்கப்பட்ட மாட்டைப்போலவும் அடிமை வேலைக்காரியாகவும் மதித்துத் துன்புறுத்த வாரம் பிக்கிறாள். அவளுடைய மகளை இன்னொருத்தி அங்ஙனம் துன்புறுத்தினால் அவளுக்கு எவ்வளவு மனவருத்தம் உண்டாகும்? அதைப்போல் அவளுடைய மருமகள் துன் புறுவதை அப்பெண்ணின் தாயார் பார்த்தால் அவள் மனம் என்ன பாடுபடும்? இவற்றையெல்லாம் அவள் ஆராய்ந்து பார்ப்பதில்லை. அவ்வாறு ஆலோசித்திருந்தால் தன் மருமகளைக் கொடுமையாய் நடத்தமாட்டாள். 'மாதா செய்தது மக்களுக்கு' என்றபடி இவள் தன் மருமகளுக் குச் செய்யுங் கொடுமைகள், இவர்களுடைய பெண்கள் வாழும் இடத்தில் அண்டி அவர்களுக்கும் துன்பத்தை விளைவிக்கும். இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்து மாமியார் என்று சொல்லப்படுபவர்கள் தன்னுடைய மருமக்கள் மாரைக் கொடுமையாய் நடத்தாதிருப்பார்களாக.

மருமக்கள்மார்கள் தாயினிடத்தில் கஷ்டந்தெரியா மல் செல்வமாக வளர்ந்துவந்தவர்களா யிருப்பார்க ளாகையால் அவர்களுக்குக் குடும்பசம்பந்தமான எல்லா விஷயங்களுமே தெரிந்திருக்கமாட்டா. ஆகவே அவர்கள் செய்யும் வேலைகளில் குற்றங் குறைகள் இருப்பது சகஜம். அவ்வாறு குறைகள் காணப்படும்போது வயதில் முதிர்ந்த வர்களாயும், குடும்ப அனுபவமுள்ளவர்களாயு மிருக்கும்

மாமிமார்கள் அன்பான வார்த்தைகளால் அந்தக் குறைகளை யெடுத்துச் சொல்லி அவர்களைத் திருத்தவேண்டும். அங்ஙனமின்றி அவற்றிற்காக அவர்களைக் கண்டபடி தூற்றியும், வாய்க்கு வந்தபடியெல்லாம் திட்டியும், சில சந்தர்ப்பங்களில் அடித்தும், தொந்திரவு செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் மருமக்கள்மார்கள் ஒருபோதும் திருத்தமடையமாட்டார்கள். எப்போதும் மாமியார்மீது பகை கொண்டு மேலும் மேலும் பொருந்தாத செய்கைகளையே செய்து வருவார்கள். அவர்கள் குற்றஞ்செய்த சமயங்களில் மேற்கூறியபடி மாமியார், 'அம்மா இப்படிச்செய்வது அழகல்ல, இனி இம்மாதிரியான காரியம் செய்யமாட்டாயென்றும் நான் நம்புகிறேன். விஷயங்களைக் கவனித்துச்செய்' என்று அன்பான வார்த்தைகளால் அவர்களுக்கு நற்புத்தி போதித்து வந்தால் அவர்கள், தாங்கள் அறியாமையால் செய்த காரியங்களுக்காகவும், அவற்றால் நேரிட்ட பாதகங்களுக்காகவும் வருந்தி, மேலும் அத்தகைய தவறுகள் நேரிடாதவாறு தங்களால் கூடியவரை ஜாக்கிரதையாக நடந்துகொள்வார்கள். மாமிமாருடைய கருத்தை அறிந்து, அதற்குத் தக்கவாறு காரியங்களைச் செய்வார்கள். இங்ஙனமின்றி மேற்கூறியபடி சிறு சிறு குற்றங் குறைகளுக்கெல்லாம் மாமிமார்கள் முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டு கண்களில் கோபாக்கினி பறக்க வாயில் வசைச் சொற்கள் சரமாரியாகப் பொழிய தங்களுடைய அதிகாரத்தை அந்த மருமக்கள்மார்களிடம் செலுத்திக்கொண்டேயிருந்தால் அவர்கள் சில மாதங்கள் அல்லது ஒன்றிரண்டு வருஷங்கள்வரை பொறுத்துக்கொண் டிருந்து, பின்னர் அக் கொடுமைகளைச் சகிக்கமாட்டாதவர்களாய்த் தங்களை இம்சிக்கும் மாமிமார்களை மேற்கூறியபடி எதிர்க்கவாரம்பித்து விடுவார்கள். இன்னும் சில மாமிமார்கள் தங்

கள் மருமக்கள்மார்கள் செய்யும் குற்றங்களை ஒன்றுக்குப் பத்தாக்கி அவர்களுடைய கணவன்மார்கள் வெளியி லிருந்து உள்ளே வந்ததும் அவர்களிடம் பாடம் படிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். இப்பாடங்களைக் கேட்கும் மாப் பிள்ளைமார்கள் எதையும் தீர விசாரியாமல் தங்களுடைய தாய்மார்களின் மனதுக்குச் சந்துஷ்டி ஏற்படவேண்டு மென்று கருதி மனைவியர்களைக் கண்டபடி அடித்துத் துன் புறுத்துகின்றனர். இதனால் விளையும் தீமைகள் பல.

தங்களைக் கொண்ட கணவன்மார்களே இவ்வாறு துன்புறுத்தினால் தங்கள் பெற்றோர்களையும், சகோதர சகோதரிகளையும், உற்றார் உறவினரையும் விட்டுக் கண வரே தஞ்சமென்றுவந்த அவர்கள், பாபம்! என்ன செய் வார்கள்? மனைவிக்குக் கணவனைத் தவிர மேலானவர்கள் இவ்வுலகில் யாருமில்லை. ஆகவே அவளுடைய சுகத்திற் கும் கேட்டிற்கும் அவனே காரணமா யிருக்கிறான். மனைவி யானவள் தனக்கு நேரிடும் துன்பங்களை அவனிடஞ்சொல் லித் தீர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர அது தீர வேறு மார்க்க மில்லை. தன்னைப் பெற்றோர்களிடம் அத்துன்பங்களைக் கூறி அவற்றிற்கான பரிகாரங்களைத் தேடிக்கொள்வது கற் புடைய மங்கையர்க்குப் பொருத்தமான காரியமன்று. ஆதலின், மனைவியர், தங்களுக்குள்ள குறைகளைக் கணவன் மார்களிடம் எடுத்துச் சொன்னால் அவற்றை அவர்கள் கவ னத்துடன் கேட்டு அவர்களுக்கான ஆறுதல் மொழிகளைச் சொல்லி அவர்களைத் தேற்றவேண்டும். அவர்கள் தங்க ளுடைய குறைகளை எடுத்துச் சொல்லும்போது உதா சீனமா யிருக்கக்கூடாது. ஆனால், அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டுப் பெற்றோர்கள்மீதும் உடனே பாய்ந்துவிடக் கூடாது. இதுவும் கெடுதலை யுண்டாக்கும். ஆதலால் இருவகையாருக்கும் மனங் கோணமல், மனைவியர்க்கு

வேண்டிய புத்திமதிகளையும், பெற்றோர்கட்கு வேண்டிய புத்திமதிகளையும் எடுத்துச் சொல்லி அவர்களுக்கிடையில் சண்டை சச்சரவுகள் நேராமல் கவனித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இதுதான் சத்புருஷர்களுடைய கடமை.

சில மாமிமார்கள் இவ்வாறு பிள்ளைகள் சமாதானங் கூறினாலும் கேளாமல் மருமக்கள்மாரைத் துன்புறுத்துகின்றனர். அதனால் அக்குடும்பத்திற்கே பெரிய இழிவுண்டாகிறது. அவ்வாறுண்டாவதற் குதாரணமாக இதனடியில் ஒரு சிறு கதையை எழுதுவாம்:—

ஓர் ஊரில், ஒரு கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து இல்லற வாழ்க்கையை நடத்திவந்தார்கள். அவர்களுக்குக் கடவுள் கிருபையால் இரண்டு ஆண் குழந்தைகளும், சில பெண் குழந்தைகளும் பிறந்தன. இவர்களை, அத் தாய் தந்தையர்கள் நாளொருமேனியும் பொழுதொருவண்ணமுமாக வளர்த்துவந்தார்கள். பெண்களுக்கு ஆண்களைக் காட்டிலும் சீக்கிரத்தில் கலியாணம் முடிந்துவிடுவது வழக்கமாகையால் மேலேகூறிய பெண்களுக்கெல்லாம் முதலிற் கலியாணம் முடிந்துவிட்டது. கடைசியில் ஆண்பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளைக்குக் கலியாணம் செய்வதற்குரிய வயது வந்தது. அதற்குமேல் அவர்கள் அழகிய பெண்ணொருத்தியைப் பார்த்து அந்தக் குமாரனுக்கு விவாகம் முடித்து வைத்தார்கள். அந்தப் பெண் சீதனமாகச் சில நகைகளையும், கொஞ்சம் பூஸ்திதியையும், தன்னுடன் கொண்டுவந்தாள். சில தினங்கள்வரை மாமியாரும் மருமகளும் ஒத்து வாழ்ந்துகொண் டிருந்தார்கள். பிறகு, 'வர வர மாமியார் கழுதைபோ லானாள்' என்பதற் கிணங்க, மாமியார் மருமகள்மீது வெறுப்புற்று அவளைத் துன்புறுத்த வாரம்பித்தாள். முதலில் மருமகளானவள், "மாமியார் மருமகளைக்

கொடுமையாய் நடத்துவது உலகத்தில் வழக்கந்தான். ஆதலால், அதற்காக நாம் வருந்துவதில் பயனில்லை" என்று ஒருவாறு தன் மனதைச் சமாதானப்படுத்திக்கொண்டு வழக்கம்போல் தன் கடமைகளைச் செய்துவரலானாள். 'ஓடுகிற நாயைக் கண்டால் துரத்துகிற நாய்க்குக்கொண்டாட்டம்' என்பதற்கொப்ப மருமகள் பொறுத்துக்கொண்டிருக்கவே மாமியார் மேலும் அவளைக் கொடுமையாய் நடத்தினாள். அதன்மேலும் மருமகள் கொஞ்சகாலம்வரை அக்கொடுமையைப் பொறுத்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் அவ்வாறு பொறுத்துக்கொண்டிருக்க இருக்க, மாமியார் தன்னுடைய கொடுமைகளை அளவுக்குமீறிச் செய்துவரத் தொடங்கிவிட்டாள். அதற்குமேல் மருமகள் தன்னுடைய மாமியாரால் தனக்குண்டான கொடுமைகளைக் கணவனிடம் ஒருவாறு சுருக்கிக் கூறினாள். அதைக்கேட்ட கணவன் அவளுடைய பொறுமைக்கு அவளை வியந்து அவளைப் பார்த்து, "என் ஆருயிரே! காதற்களஞ்சியமே! என்னுடைய தாயார் உனக்கு இழைத்துவரும் கொடுஞ்செயல்களுக்காக நீ மனம் வருந்தாதே! அவ்வம்மையார் அறியாமை காரணமாகவே உன்னை வருத்துகிறார். நான் அதை நிவர்த்திப்பதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறேன். உன்னுடைய கஷ்டங்களெல்லாம் கூடிய விரைவில் 'சூரியனைக்கண்ட பனிபோற்' பறந்தோடும். நீ இன்னுங் கொஞ்சகாலத்திற்கு அக்கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக்கொண்டிரு. கடவுள் உனக்கு எல்லாவிதமான நன்மைகளையும் உண்டாக்குவார்" என்று அன்பான வார்த்தைகள் கூறி அவளைத் தேற்றினான். இதைக் கேட்ட மனைவியானவள் ஆறுதலடைந்து மனச் சந்துஷ்டி கொண்டாள். பின்னர் அவன், தன்னுடைய தாயாருக்கும் சில புத்திமதிகளை எடுத்துக் கூறினான். ஆனால் அவ்வம்மை

யார் 'முதலையும் மூர்க்கனும் கொண்டது விடா' எனும் முதுரைக்கிணங்க எவ்வித புத்திமதிகளையும் சட்டை பண்ணமல் தன்னுடைய காரியங்களைச் செய்துகொண்டே வந்தாள். மருமகளோ, தன் கணவனுடைய வார்த்தைகளை அலட்சியம் செய்யக்கூடாதென்று கருதித் தன்னுடைய மாமியார் செய்து வரும் கொடுமைகளையெல்லாம் பொறுத்துக் கொண்டே வந்தாள். ஆனல் அவ்வப்போது தனக்கு நேரிடும் கஷ்டங்களைக் கணவனிடங்கூறி அவன் கூறும் தேறுதல் வார்த்தைகளினல் ஒருவாறு மன சமாதானம் அடைந்துகொண் டிருந்தாள். அவளுடைய புருஷன் அடிக்கடி சமயம் நேர்ந்தபோதெல்லாம் தன் தாயாருக்கான புத்திமதிகளைக் கூறி வந்தான். என்ன புத்திமதிகள் கூறியும் அவைகளினல் பயன் ஏற்படவேயில்லை. அதன்மேல் அவன் தன் மனைவியைப் பார்த்து, 'இனி உங்களுடைய விஷயங்களில் நான் தலையிட்டு, என்னுடைய அருமையான காலத்தை வீணே கழித்துக்கொண்டிருக்க என்னல் முடியாது. நீ உன்னல் ஆனதைப் பார்த்துக்கொள். என் காதில் எவ் விஷயத்தையும் போடாதே' என்று கூறி விட்டான். அதன்மேல் அவனுடைய மனைவியானவள் தன் மாமியார் தன்னைக்கொடுமையாய் நடத்த முயன்றபோது அவளை எதிர்க்கவாரம்பித்தாள். இதனல் இருவருக்கும் மனஸ்தாபம் பலமடைந்து வாய்ப் பேச்சுக்கூட இல்லாமல் போய்விட்டது. இதுவரையில் பொறுத்துக் கொண்டிருந்த மருமகள் தன்னுடைய மாமியாரைத் தூற்றவும் ஆரம்பித்தாள். அவளுக்குச் சாதகமாகச் சிலர் சேர்ந்து கொண்டார்கள். மருமகள் தன்னுடைய பெற்ருேர்களிடத்திலும் தனக்கும் தன் மாமிக்கும் ஏற்பட்ட மனஸ்தாபங்களையும் சண்டைசச்சரவுகளையும் ஒன்று விடாமல் சொல்லி வந்தாள்.

அவற்றைக்கேட்ட பெற்றோர்கள் மனம் பொருதவர்களாய் அந்தப்பெண்ணின் மாமியாருடன் சண்டைதொடுத்தார்கள். இச்சண்டை முற்றி இரண்டு கக்ஷிபாரும் ஒருவர் வீட்டிற்கொருவர் போவதை நிறுத்திக் கொண்டார்கள். அதன்மேல் அந்த மாமியார் மருமகளை ஏறிட்டுப் பார்ப்பதேயில்லை. மருமகளும், 'நான் உனக்கு இளைத்தவளல்லள்' என்று தன் மாமியார் முகத்தை ஏறெடுத்துப் பார்ப்பதில்லை. இதனால் அவர்களுடைய வீட்டு விஷயங்களெல்லாம் பிறருக்குத் தெரிய ஆரம்பித்தன; அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் இதற்குமுன் அவ்வீட்டாரிடம் கொண்டிருந்த நன்மதிப்பைவிட்டு, அவர்களை இழிவாகப்பேச வாரம்பித்தார்கள். இக்கதையினால் மேற்கூறியபடி துர்க்குண மாமிமார்களால் ஒரு குடும்பத்திற்கு நேரும் அவமானம் இத்தகையதென்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

மாமிமார்கள் இவ்வாறு மருமக்கள்மாரைக் கொடுமையாய் நடத்துவதினால், அவர்கள், குளம், குட்டை, ஆறு, ஏரி, ஆகிய நீர் நிலைகளில் விழுந்து தங்களுடைய இன்னுயிரை மாய்த்துக்கொள்கின்றனர். இதல்லாமல் சிலர் பிறந்தகம் சென்று புக்ககத்திற்கு வரப் பிரியப்படாமலிருக்கின்றனர். இதனால் அவர்களுக்கு அநேகவிதமான பழிச்சொற்களும் ஏற்படுகின்றன. இன்னும் சம்பந்திகளுக்குள், மனஸ்தாபங்கள் ஏற்பட்டுச் சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் மாச்சரியத்தால் கொலைகளும் நடைபெறுகின்றன. சிலர் இக்கொடுமைகளைச் சகிக்கமாட்டாது வீட்டை விட்டு வெளியேறவும் செய்கின்றனர். இதனால் அப்பெண்களின் பிறந்தகத்துக்கும் புக்ககத்திற்கும் மீளாத பழிச்சொல் ஏற்படுகிறது. அதுவுமல்லாமல், "மருமக்கள்மாரை வைத்து நடத்த வகையறியாத பாவிமுண்டைகள் எதற்காக இருக்

கிருர்கள்'' என்று மாமிமார்களைப் பலர் நிந்திக்கவும் ஏது உண்டாகிறது.

இன்னும் மாமியாருக்கும் மருமகளுக்கும் ஏற்படும் சண்டை காரணமாக மருமகள் மேற்கூறியபடி பிறந்தகத்திற்குச்சென்று சில சர்ந்தர்ப்பங்களில் வருஷக்கணக்காக புக்ககத்திற்குவர மனங்கொள்ளாதவளாய் இருந்து விடுவதால், அவளுடைய கணவன் அடிக்கடி அவ்விடத்திற்குச் செல்வது மானக் குறைவென்று கருதித் தன்னுடைய காம இச்சையைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக வேசையின் வீட்டை நாடுகிருன். அவள் நாளாவட்டத்தில் தன்னுடைய மினுக்குகளினுலும், பொய்ச் சத்தியங்களாலும் அவனைத் தன் கைக்குள் போட்டுக்கொண்டு அவனுக்கு மனைவியின் ஞாபகமே இல்லாமற் போகும்படி செய்து விடுகிருள். அவ்வாறு வேசையின் பழக்கங்கொண்டவன் ஒரே வேசையுடன் கூடித் திருப்திகொள்ள மாட்டாறுகையால் பற்பல வேசையர்களின் தொடர்பைக்கொள்ள வாரம்பிக்கிருன். இதனுல் அவன் தன்னுடைய பொருள்களை இழப்பதல்லாமல் மானத்தை விட்டுத் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு வியாதிகளுக்குட்பட்டு அநேக துன்பங்களை அடைந்து இவ்வுலகிலும் மேலுலகிலும் கஷ்டமுறுகிருன். இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் மாமியார் மருமகளைக் கொடுமையாய் நடத்தி அவள் பிறந்தகம் போகும்படி செய்வதேயாகும். அங்ஙனமில்லாவிட்டால் அவன் தன்னுடைய மனைவியுடனிருந்தே இல்லறம் நடத்தி, மேற்கூறிய தோஷங்களுக்குட்படாமல் சௌக்கியமாயிருக்க ஏதுவாகும். இவைகளைக் கவனித்தே மாமிமார்கள் மருமக்களைக் கொடுமையாய் நடத்தாதிருப்பார்களாக.

இனி, மாமிமார்கள் மருமக்கள்மாரைக் கொடுமை

யாய் நடத்துவதற்குரிய காரணமென்ன என்பதைப்பற்றிச் சிறிது ஆராய்வாம் :—

அதைப்பற்றி நன்ருக ஆராயுமிடத்து, மருமக்கள் மீது மாமியார் கொள்ளும் பொருமையே காரணமென்பது நன்கு விளங்குகின்றது. இப்பொருமை எதனுல் ஏற்படுகிறது என்று கவனித்தால், அந்த மாமிமார்களுக்குப் பெருந்தன்மையான புத்தி இல்லாததினுல்தான் ஏற்படுகிறதென்பது தெளிவாகிறது. தாங்கள் சிறுவயதில் இருந்ததைச் சிறிது மாமிமார்கள் கவனித்தால் அவர்கள் மருமக்கள்மீது பொருமை கொள்ளமாட்டார்கள். மருமக்கள் தங்கள் கணவன்மார்களுடன் சரசசல்லாபமா யிருப்பதைக் கண்டும், அவர்கள் அணிந்துகொண் டிருக்கும் நகைகளைக்கண்டும், உடுத்திக்கொண் டிருக்கும் ஆடைகளைக் கண்டுமே மாமிமார்கள் பொருமைகொள்ள வாரம்பிக்கின்றனர். இப்பொருமை நாளாவட்டத்தில் அதிகமாகின்றது. பொருமை அதிகமாக அதிகமாகக் கொடுமையும் பெருகிக்கொண்டு போகின்றது. தங்களுடைய பெண்களின் வாழ்க்கையைக் கண்டு இன்னொருவர் மனஞ்சகியாது இருந்தால் அப்போது இவர்கள் வாயை மூடிக்கொண்டிருப்பார்களா? ஒருகாலும் இருக்கமாட்டார்களல்லவா? இதை ஏன் இவர்கள் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை? இதை இவர்கள் நினைத்துப் பார்த்தால் தங்களுடைய மருமக்கள் விஷயத்தில் ஒருசிறிதும் பொருமை கொள்ளமாட்டார்கள் என்பது திண்ணம்.

நாம் இவ்வாறு கூறியதால் எல்லா மாமிமார்களுமே இத்தகைய துர்க்குண முடையவர்களா யிருப்பார்களென்று நினைக்கக்கூடாது; சில உத்தமிகளாகிய மாமிகளுமிருக்கின்றார்கள். சில மாமிமார்கள் தங்களுக்கு வாய்க்கும் மருமக்கள்மாரைத் தங்கள் சொந்தப் பெண்களென்றே

மதித்துக் கொண்டாடி வருகின்றனர். இவர்கள், என்றென்றும் எவர்களாலும் கொண்டாடத் தக்கவர்களே. இன்னும் இவ்வாறு தங்கள் மருமக்கள்மாரைப் பெற்ற பெண்ணைப்போல் கொண்டாடுவதுடன், அவர்களும், அவர்களுடைய கணவன்மார்களும் மனஸ்தாபங்கொண்டு வாய்ப்பேச்சில்லாமல் பிணங்கிக்கொண் டிருந்தால் அப்பிணக்கின் காரணத்தை அறிந்து அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டிய புத்திமதிகளைச் சொல்லி அவர்கள் எப்போதும் போல் சரசசல்லாபங்களுடன் வாழ்ந்து வரச்செய்யும், உத்தமிகளாகிய மாமிமார்களும் இருக்கின்றார்கள். அவர்களைப்பற்றி எவ்வித குறையும் சொல்ல முடியாது.

மாமிகளின் கொடுமைகளால் மேற்கூறியபடி பல வகைத் துன்பங்கள் நேரக்கூடியனவாயிருப்பதால் துர்க்குணமுடைய மாமிமார்கள் இதுவரை நாம் எழுதிவந்தவைகளைக்கவனித்து தங்களுக்கு வாய்க்கும் மருமக்கள்மாரைத் தங்களுடைய குமாரத்திகளுக்குச் சமமாகப் பாவித்துக் கொண்டாடி, 'மாமியார்மெச்சின மருமகள் இல்லை மருமகள் மெச்சின மாமியார் இல்லை' என்ற பழமொழியைப் பொய்ப்படுத்தி அதற்குப் பதிலாக 'மாமியாரும் மருமக்களும் தங்களுக்குள் மாறுபடாமல் வாழ்வது சர்வ சாதாரணம்' என்ற மொழியை நிலை நிறுத்திக் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் மாத்திரமே அவர்கள் உலகத்தில் சிறப்படைவார்கள்.

இவ்வாறு மாமிமார்கள் கொடுமை செய்வது முற்காலத்திற்றான் அதிகமா யேற்பட்டிருந்தது. இப்பொழுது அவர்களின் தொகை குறைவு; இக்காலத்தில் மருமக்கள் மார்கள் மாமிகளைத் துன்புறுத்துவதுதான் அதிகமாயிருக்கிறது. ஆதலின் அவர்களின் கொடுமைகளைப்பற்றியும்

இவ்விடத்தில் சிறிது கூறிவிட்டு அதன்மேல் முதுமையில் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை இன்னவிதமாக நடத்தவேண்டும் என்பதைப்பற்றி எழுதுவாம்.

இங்ஙனம் மாமிமார்களைக் கொடுமையாய் நடத்தும் மருமக்களின் தொகை அதிகரித்திருந்தும் அவ்விஷயம் அவ்வளவு சிரத்தையுடன் ஜனங்களால் கவனிக்கப்படாமல் இருக்கிறது. மாமியர்களை மருமக்கள்மார்கள் கொடுமையாய் நடத்துவதும் விரும்பத் தக்கதல்ல. மருமக்கள் மார்கள் மாமியர்களைக் கொடுமையாய் நடத்த அந்த மாமிகளின் பிள்ளைகளும் உடந்தையா யிருக்கிறார்கள். அதனால் தான் அவர்கள் அங்ஙனம் செய்யத் துணிகின்றார்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் தங்கள் தாய்மாரிடத்தில் நீங்காத அன்பைக் கொண்டவர்களா யிருந்தால் தங்கள் தாய்மார்களுக்கு அத்தகைய கஷ்டங்கள் நேராதவாறு செய்து கொள்ளுவார்கள். சில பிள்ளைகள் தங்களுக்கு மனைவிகள் வந்தவுடன் தங்களைப் பத்துமாதம் சுமந்து பலவிதக் கஷ்டங்களை அடைந்து பெற்றெடுத்தத் தாய்மார்களை அலட்சியம் செய்து அவர்களைத் தங்களுடைய மனைவிகளுக்கு முன்பாகவே வாயில் வந்தபடியெல்லாம் திட்டவாரம்பிக்கின்றனர். இன்னுஞ் சில பிள்ளைகள் தாய்மாரை அடிக்கவும் துணிகின்றனர். இவர்கள் இங்ஙனம் செய்வதால் இவர்களுடைய மனைவியர்களும் தங்களுடைய மாமிமார்களைத் துன்புறுத்த வாரம்பிக்கின்றனர். மாமியார் என்ற அச்சமும் மரியாதையும் அவர்களிடம் இல்லாமற் போகின்றன. இவ்வாறு தாய்மார்களைத் துன்புறுத்துகிறவர்கள் கல்வி வாசனை அறியாத மூடர்கள் மாத்திரந்தான் என்றுசொல்ல முடியாது. கல்வியறிவுடன் கூடியவர்களுஞ் சிலர் மனைவியர்கள் வந்தவுடன் தாய்மார்களைத் துன்புறுத்துகின்றனர். இவர்களைப் 'படித்த மூடர்கள்' என்று கூறவேண்டும்.

முற்றுந் துறந்த பட்டினத்தாரும் தம்முடைய அன்னை யாரின் மரணத்துக்காக வருந்தி,

'ஐயிரண்டு திங்களா வங்கமெலாம் நொந்துபெற்றுப்
பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச்—செய்யவிரு
கைப்புறத்தி லேந்திக் கனகமுலை தந்தாளை
எப்பிறப்பிற் காண்பேன் இனி'

என்றும்,

'முந்தித் தவங்கிடந்து முந்நூறு நாட்சுமந்தே
யந்திபக லாச்சிவனை யாதரித்துத்—தொந்தி
சரியச் சுமந்துபெற்ற தாயார் தமக்கோ
வெரியத் தழன்மூட்டு வேன்'

என்றும் கூறியிருக்கின்றார். இவரே தாயின்மீது இவ்வளவு பக்ஷம் பாராட்டும்போது மற்றவர்கள் எவ்வளவு அன்பு செலுத்தவேண்டும்? நமக்குக் கண்முன் தோன்றும் முதற் றெய்வம் தாயே. இதைப்பற்றியே, 'ஈன்றாளின் என்ன கடவுளுமில்' என்ற திருவாக்கும் உண்டாகி யிருக்கிறது. ஒரு புலவர் தாயின் சிறப்பைக் குறித்துக் கூறுமிடத்து, 'ஒரு பிள்ளையானவன் தன் ஆயுட்கால மெல்லாம் தாய்க்கு அடிமை பூண்டு மூவுலகங்களிலு மிருக்கும் பொருள்களை யெல்லாம் கொண்டுவந்து கொடுத்து அவளை உபசரித்து வந்தாலும் அவை யனைத்தும் அவள் அவனுக்கு ஒருநாள் செய்த நன்மைக்கு ஈடாகமாட்டா' என்று கூறியிருக்கின் றார். ஆகவே, இத்தகைய தாயினைக் கொடுமைக்குட்படுத்து வது, எவ்வளவு மதியீனம் என்பதை வாசகர்களே ஊகித் தறியவேண்டும். தங்கள் மனைவியர்கள் அறியாமை காரணமாகவோ, அல்லது வேறுவித காரணங்களாகவோ தங்களுடைய தாய்மார்களைத் துன்புறுத்தினால் அதைக் காணும் புத்திரர்கள் சும்மா இராமல் அவர்களுக்கு நல்ல புத்தியை எடுத்துரைத்து அவர்கள் அங்ஙனம் நடந்து

கொள்ளாதவாறு செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் செய்ப வனே புத்திரன் என்ற பதத்திற்குத் தகுதியுடையவனாவன். மற்றவர்கள் அணிற்பிள்ளை, கீரிப்பிள்ளை, தென்னம்பிள்ளை, ஆகிய பிள்ளைகளின் பாகுபாட்டில் அடங்குவார்கள். மருமக்கள்மார்கள் மாமிமார்களைத் தங்களுடைய தாய்களுக்குச் சமமாகக் கருதி உபசரிக்கவேண்டும். இதனால் அவர்கள் நீங்காத செல்வங்களையும், புத்திரப் பேற்றையும் அடைந்து இனிது வாழ்ந்திருப்பார்கள்.

மருமக்கள்மாரைக் காட்டிலும் மாமிமார்கள் வயதில் முதிர்ந்தவர்களாகவும், உலகாநுபவம் அதிகமாகத்தெரிந்தவர்களாவும், இருப்பார்க ளாகையால் அவர்கள் தங்களுடைய அநுபவங்களை எடுத்துக் கூறும்போது மருமக்கள்மார்கள் அவற்றை அனுசரித்து நடத்தல்வேண்டும்; மருமக்கள்மார்கள் வயதில் குறைந்தவர்களாகவும், உலகாநுபவம் அறியாதவர்களாகவும் இருப்பாராகையால் அவர்கள் அறிவின்றி யௌவனச் செருக்குற்று, வீட்டை விட்டு வெளியேறிப் பிறவீடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ளவர்களோடு பேசவும் முற்படுவார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் நம் நாட்டின் ஆசாரங்களுக்கு மாறுபட்டு நாணமில்லாமல் வேறு ஆண்மகனுடனும் பேசுவார்கள். இன்னும் குடித்தனப்பாங்கு தெரியாமல் ஊதாறித் தனமாய்ச் செலவுசெய்யவும் ஆரம்பிப்பார்கள். வேடிக்கை, நாடகம் முதலானவைகளுக்குச் செல்லவும் பிரியப்படுவார்கள். இம்மாதிரிக் காரியங்களில் அவர்கள் பிரவேசிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் உத்தமிகளான மாமிமார்கள் அவற்றைத் தடுக்க உரிமை பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆதலின், அவர்கள் அவ்வாறு தடுக்கும்போது மருமக்கள்மார்கள் அவர்களின் வார்த்தைக் கடங்கி அத் தூர்ச்செய்கைகளை விட்டு நீங்க வேண்டும்.

இனி, மணவாழ்க்கையை நடத்தி மக்களைப் பெற்று முதுமைப்பருவத்தை யடைந்தவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய கிரமங்களைப் பற்றிக் கூறுவாம்: அவர்கள் அக் காலத்தில் குடும்ப சம்பந்தமான பாரங்களை அதிகமாய்த் தங்கள் தலையின்மேல் சுமத்திக்கொள்ளாமல் தங்களுடைய பிள்ளைகளும் மருமக்கள்மாரும் அவற்றைத் தாங்கிக்கொள் ளும்படி செய்யவேண்டும். அவர்கள் சரச சல்லாபங்களுட னிருந்து இல்வாழ்க்கை நடத்திவரும்படி செய்யவேண்டும். குடித்தனப் பாங்குக்கான போதனைகளை அவர்களுக்குத் தக்க சந்தர்ப்பங்களில் போதிக்கவேண்டும்; அவர்களு டைய வாழ்க்கையானது நல்ல விதத்தில் நடந்து வருதற் கேதுவான காரியங்களையே செய்துவர வேண்டும். அநா வசியமாய் மனதில் கஷ்டங்களை வருவித்துக் கொண்டு மனம் புழுங்கியிருக்கக்கூடாது. இதனால் தேகத்திற்குக் கெடுதலுண்டாகுமே தவிர வேறொரு பயனுமிராது. இன் னும் அவர்கள் பேரன்மார்களையும், பேத்திமார்களையும் வைத்து அவர்களுக்கு விளையாட்டுக் காட்டிக்கொண்டு மனச் சந்துஷ்டியுடன் இருக்கவேண்டும். தம்முடைய பிள்ளைகள் தீர்க்காயுளுடனும் சுகபோகங்களுடனு மிருக்க வேண்டுமென்று கடவுளைத் தியானித்துக்கொண் டிருக்க வேண்டும். இதே மாதிரி, தம் பெண்களும், வாழும் படியான இடத்தில் சௌக்கியமா யிருக்கவேண்டு மென் றும் கடவுளைப் பிரார்த்தித்தல் வேண்டும். தம் மக்களுக் கும் மருமக்கள்மாருக்கும், பேரப்பிள்ளைகளுக்கும் அவ யவப் பழுதுகள் வராமலிருக்கும்படி கடவுளை வேண்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் கோயிலுக்குச் சென்று தங்களை நற்கதிக்குக் கொண்டுபோகும்படி இறை வனை நோக்கி உள்ளன்புடன் பிரார்த்தித்தல் வேண்டும். தங்களுக்கு இன்றியமையாதனவாகிய ஆடை, சாப்பாடு,

இருப்பிடம் ஆகிய இவை எந்த அளவில் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வளவிலேயே திருப்தியடைய வேண்டும். முதுமைப் பருவத்திலும் வாலிபப் பருவத்தில் இருந்த அனுபவங்களைப்பற்றி நினைத்து வருந்தக்கூடாது. அதனால் பயன் ஒன்றும் ஏற்படாது. நல்ல சத்காவியங்களைப் படித்தும், பிறர்படிக்கக் கேட்டும் வரவேண்டும். அவர்கள் படிக்கவேண்டியவை நாலாயிரப் பிரபந்தம், தேவாரம், திருவாசகம், இராமாயணம், மகாபாரதம், பாகவதம், பக்த விஜயம், ஆழ்வாராதிகள் சரித்திரங்கள், திருத்தொண்டர் புராணம், திருவிளையாடற் புராணம் ஆகிய இவைகளாம்.

அத்தியாயம்—13.

ஸ்திரீகள் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய சில நெறிகள்.

(இதில் ஆடவரும் கவனிக்கத்தக்க விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. கீழ்க்கண்டவை பூர்வீகத்திருந்த ஒரு ஞானியாகிய மாதரசியால் கூறப்பட்டவை.)

(1) ஸ்திரீகள் எப்போதும் தம் கணவர் உறங்கிய பின்பு உறங்கி, காலையில் அவர்கள் விழிக்குமுன்பே துயிலெழுந்து தந்தசுத்தி முதலிய காலைக்கடன்களை முடித்துக் கொள்ளல்வேண்டும்.

(2) நமது மாதர் கற்பையும் அதனாலடையும் மறுமைப் பயனையுமே உலகபோகத்தினும் சிறந்தனவாகக் கருதுபவர்களாதலால் தாங்கள் கடவுளுக்குச் சமமாய்க் கருதும் தம் கணவர்க்கு உண்டி யளித்தபின்பே தாங்கள் உண்ணல்வேண்டும்.

(3) பேசுவது கொஞ்சமாகவும் சிரிப்பது அருமையாகவும் இருக்கவேண்டும்.



நன்னெறியுள்ள மாது—பக்கம் 332.

(4) காலையிலும் மாலையிலும் தெய்வந்தொழுதலோடு, தீபம் வைத்ததே அச்சோதியைச் சோதிமயமான கடவுளாய்க் கருதித் துதித்தல் வேண்டும்.

(5) வாலிபமாதர் ஒருபோதும் தக்க துணையின்றி மனையைவிட்டு வெளிச் செல்லலாகாது.

(6) அன்னிய புருடன் தனிமையாயிருக்குமிடத்தில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் செல்லக்கூடாது.

(7) தன் புருடனாயினும் அவன் அன்னிய புருடருடனிருக்கையில் அவனிடம்சென்று சம்பாஷிக்கலாகாது.

(8) புருடரோடுகூட தக்க விடங்கட்குச் செல்லும்போது அவர்கட்கு ஒரு அடி பின்னால் செல்லவேண்டும்.

(9) நான்கு ஸ்திரீகள் இருக்கும் கூட்டத்திலும் கெட்டியாய்ப் பேசலாகாது.

(10) கடவுளைத்தொழல், கல்விகற்றல், ஞான அப்பியாசம் செய்தல் இவையாதியவேலைகள் ஆடவர்க்கு மட்டுமே உரித்தானவையென்று எண்ணலாகாது. மாதர்க்கும் சமமாய் உரித்தானவைகளே.

மேற்கூறப்பட்ட விதிகளில் சில மிக்க சாதாரணமானவையாகவும், அவ்வளவாய் அவசியமில்லாதன வாகவும் தோன்றும். எந்த விஷயத்தையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்தல் வேண்டும். ஒரு மகான் பின் கண்டவாறு அருளியிருக்கின்றார்:—

“ஒருநூல் நீ வாசித்துவிட்டால், ‘ஓ, நாம் இந்தநூலை முழுதும் வாசித்துவிட்டோம்’ என்று ஒருபோதும் நினைக்காதே. ஒருதரம் வாசித்தால் அதன்பொருளில் நூற்றில் ஒருபங்கைக்கூட அறிந்து கொண்டிருக்கமாட்டாய். மறுபடி மறுபடி அந் நூலைப் பன்முறை வாசித்தால் அப்போது தான் அதன் உட்கருத்து ஒவ்வொன்றாய்ப் புலப்படும். ஒரு நூலை வாசிக்கும்போது தனது மனோசித்தாந்தப்படி

அதை யர்த்தம் செய்து கொள்பவன் சுத்த அறிவிலியே யாவன். இக்காலத்தில் அனேகர் அவ்வாறே சில பெரியோர் நூல்களுக்குத் தம் அனுபவமற்றசித்தாந்தப்படியே உரையெழுதி விடுகிறார்கள். இவர்கள் உண்மையைச் சற்றும் அறிந்தவர்களேயல்ல. ஒருநூலைப் பன்முறைவாசித்தாலே அதின் நூலாசிரியருடைய அந்தரங்கக் கருத்துகள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் புத்திக்குப் புலப்படும். அது போலவே மேற் கூறிய விதிகளை யாழ்ந்து ஆலோசித்தால் அவற்றின்படி நடக்காவிடின் நேரிடக்கூடிய வீண் அபவாதங்களும், ஆபத்துகளும் இன்னவையென்று மாதர்க்கு நன்கு புலப்படும்.

சகோதரிகளே! இத்தகைய விஷயங்கள் காலப்போக்காய் அல்லது விளையாட்டாய் வாசித்துவிட்டு உடனே மறந்துவிடத் தக்கவையல்ல. இவற்றை மனதில் வைத்துச் சிந்தித்து இவற்றின்படி நடந்தாலன்றி ஒரு பயனுமில்லை. அவ்வாறு செய்யாவிடின் நாம் கூறியதும் நீங்கள் கேட்டதும் ஆற்றிற்கரைத்த புளியாய்விடும். ஆகையால் இத்தகைய விஷயங்களைச் சிறிதுசிறிதாகவே கூறவேண்டியதாயிருக்கிறது.

அத்தியாயம்—14.

பெண் கல்வியும் அதைப்பற்றிய விஷயங்களும்.

மணவாழ்க்கையை நடத்தும் பெண்களுக்குக் கல்வியறிவு வேண்டியது அவசியமாதலின் இனி அதைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்:—

கல்வியானது ஆண் பெண் என்ற இருபாலார்க்கும் அத்தியாவசியமானது. 'ஆடை இல்லாதவன் அரை மனி

கல்வியின் அவசியம்.

தன்' என்பதைப்போல் கல்வி இல்லாதவர்களும் பூரணமனிதர்க ளாகமாட்டார்கள். இத்தகைய கல்வியில் புத்தகக் கல்வி மாத்திரம் சிறந்த கல்வியாகாது. இயற்கைப் பொருளுணர்ச்சியோடு கற்கும் கல்வியே சிறந்த கல்வி யெனப்படும். இத்தகைய கல்வியால் எண்ணிறந்த பயன்கள் உண்டாகின்றன. 'எண்ணும் எழுத்தும் கண்ணெனத் தகும்' 'எண்ணென்பவேனை எழுத்தென்ப விவ்விரண்டும் கண்ணென்ப வாழு முயிர்க்கு' என்ற பெரியார் வாக்கின்படி இவ்விரண்டும் மாந்தர்களுக்கு இரண்டு கண்களைப் போன்றவைகள். மானுடர்க்குக் கண்கள் எப்படி இன்றியமையாதனவோ அப்படியே எண்ணும் எழுத்தும் இன்றியமையாதனவாம். கல்வியால் வரும் பயன்களை,

'அறம்பொருள் இன்பம் வீடும் பயக்கும்
புறங்கடை நல்லிசையும் நாட்டும்—உறுங்கவலொன்
றுற்றுழியும் கைகொடுக்கும் கல்வியி னூங் கில்லை
சிற்றுயிர்க் குற்ற துணை'

என்னும் செய்யுள் நன்கு விளக்கும். இன்னும் கல்வியின் சிறப்பை,

'குஞ்சி யழகும் கொடுந்தானைக் கோட்டழகு
மஞ்ச ளழகு மழகல்ல—நெஞ்சத்து
நல்லம்யா மென்னு நடுவு நிலைமையாற்
கல்வி யழகே அழகு'

'இம்மை பயக்குமா லீயக் குறைவின்றால்
தம்மை விளக்குமாற் றமுணராக் கேடின்றால்
எம்மை யுலகத்தும் யாங்காணேங் கல்விபோன்
மம்ம ரறுக்கு மருந்து'

'களர்நிலத் துப்பிறந்த வுப்பினைச் சான்றோர்
விளைநிலத்து நெல்லின் விழுமிதாக் கொள்வர்
கடைநிலத்தோ ராயினுங் கற்றறிந் தோரைத்
தலைநிலத்து வைக்கப்படும்'

'அலகுசால் கற்பி னறிவுநூல் கல்லா
துலகநூ லோதுவ தெல்லாம்—கலகல
கூஉந் துணையல்லாற் கொண்டு தடுமாற்றம்
போஒந் துணையறிவா ரில்'

என்னும் நாலடிச் செய்யுட்களும் தெளிவாக விளக்கிக் காட்டுவனவாம். இச்செய்யுட்களினால் கல்வி நடுநிலைமையை யுண்டாக்குகிற தென்பதும், கல்வியானது மயக்கத்தை அறுத்து நல்லனவற்றைச் செய்கிறதென்பதும் மின்னலைப் போல் தோன்றி அழியும்படியான நூற்களை மாத்திரம் கற்பதினால் பயன் ஒன்றுமில்லை யென்பதும், மோட்ச சாதனங்களை நல்கக் கூடிய ஞானசாத்திரங்களைக் கற்பதே பயனுடைய செய்கையென்பதும் தெளிவாக விளங்கும். ஆதலின், இத்தகைய கல்வியைப் பெண்கள் அவசியம் கற்க வேண்டும்.

பண்டைக் காலப் பெண்களும் கல்வியும்.

நம்முடைய நாட்டில் பண்டைக் காலத்திலிருந்தே ஸ்திரீகள் படித்தவர்களா யிருந்தார்களென்பதற்கு அநேக சான்றுகள் காணக்கிடக்கின்றன. பழைய சங்கநூல்களை ஆராயின் இவ்விஷயம் தெள்ளிதில் புலனாகும். தொண்டை மண்டல சதகம் முதலிய சதகங்களைக் கவனித்தாலும் இவ்விஷயம் நன்கு விளங்கும். இவ்வாறு இவ்விஷயத்திற்குத் தக்க ஆதாரங்களிருந்தும் நம்முடைய நாட்டு ஸ்திரீகள் பண்டைக் காலத்திலிருந்தே கல்வி யறிவற்றவர்களாயிருந்தார்களென்று சிலர் கூறுகின்றனர். இது அறிவீனமாகும். மேற்கூறியபடி நம்

நாட்டுப் பெண்கள் கல்வியுடையவர்களா யிருந்தும், பின்னர் நம் நாட்டு அரசியல் விஷயங்களில் ஏற்பட்ட மாறுதல்களினுலும், அரசர்களின் அசிரத்தையாலும் பிறகாரணங்களாலும், பெண் கல்வி அருகிக்கொண்டே வந்து கடைசியில் சூன்யத்தை யடைந்து விட்டது; இன்னும் சில பண்டைய நூட்களை ஆராயுமிடத்துப் பண்டையக் காலப் பெண்கள் இசைத்த தமிழிலும் பாண்டித்யம் பெற்றுச் சிறப்புற்ருேங்கி விளங்கினுர்கள் என்பதும் காணக் கிடக்கின்றது. கல்விக்கு அதிபதியாயிருப்பவள் சரஸ்வதி; அவள் பெண். அப்படியிருக்க, பெண்கள் படித்தவர்களாய் ஏன் இருந்திருக்கமாட்டார்கள்? பெண்ணுயிருந்த சரஸ்வதி தன் இனத்தைச் சேர்ந்த சகோதரிகளை அறியாமை யென்னும் அந்தகாரத்தில் அமிழ்த்தி வைத்திருக்க மாட்டாள். பண்டைக்காலத்தில் சில பெண்கள் தங்கள் புருஷர்களைத் தேடிக்கொண்டு வந்தவர்களுக்கு வெண்பாக்களாலேயே பதில் அளித்திருக்கின்றனர் என்று தொண்டை மண்டல சதகம் கூறுகின்றது. ‘கல்வியிற் பெரியவன் கம்பன்’ என்பது உலகப் பிரசித்தம். அப்பேர்ப்பட்ட கம்பனும் அஞ்சனுட்சி எனும் ஒரு கணிகைப் பெண்ணிடம் தன்னுடைய இராமாயணத்திற்குச் சாற்றுக்கவி பெற்றிருக்கின்ருன். இதைக்கொண்டே அக்காலத்துப்பெண்கள் கல்வியில் எவ்வளவோ மேம்பட்டிருந்தார்களென்பது ஐயமற விளங்கும். சரஸ்வதி என்று சொல்லத் தகும் ஔவைப் பிராட்டியாரின் கல்வித்திறத்தை அறியாதார் எவர்? இவர்களல்லாமல் இன்னும் அநேக மாதரசிகளும் கல்வித்துறையில் வல்லுநர்களா யிருந்தார்க ளென்பதற்கும் அநேக சான்றுகள் காணக்கிடக்கின்றன. அற்புதத் திருவந்தாதி இயற்றிய காரைக்காலம்மையார் திருப்பாவைபாடிய சூடிக்

கொடுத்த நாச்சியார் அல்லது ஆண்டாள் ஆகிய இவர்களின் சரித்திரங்கள் பண்டைக்காலப் பெண்கள் கல்வியில் சிறந்திருந்தார்களென்பதற்கு ஓர் அத்தாட்சியாக இன்றளவுக்கும் விளங்கிக்கொண் டிருக்கின்றன. அதிவீரராமபாண்டியன் எழுதிய 'நைடதம்' என்னும் நூலுக்குக் குற்றங் கூறிய மதனலீலையள் கல்வித்திறத்தைப்பற்றிக் கல்விமான்கள் பலருமறிவர். பூதப்பாண்டியனுடைய தேவியாரும் கல்விக்கடலாக விளங்கி வந்தார் என்பதற்கு அநேக சான்றுகள் இருக்கின்றன. இன்னுமிவர்களல்லாமல் மணிமேகலை, வெள்ளி வீதியார், அம்மைச்சி முதலியவர்களும் கல்வியில் மிகுந்த பாண்டித்யம் பெற்றிருந்தார்கள்.

கல்வியால் பெண்கள் துன்மார்க்கராவரா? என்பதைப் பற்றிய விஷயங்கள்.

இங்ஙனமெல்லா மிருக்கச் சிலர் அடுப்பூதும் பெண்களுக்குக் கல்வி எதற்காக என்றும், அவர்களுக்குக் கல்வி கற்பிக்கப்பட்டால் அவர்கள் அக்கல்வியின் செருக்கால் ஆண்மக்களை மதிக்கமாட்டார்களென்றும், தங்களுக்கிஷ்டமான சோர நாயகர்களுக்குக் கடிதம் எழுதத் துணிவார்களென்றும், அதனல் விபசாரம் பெருகுமென்றும் கூறுகிறுர்கள். இன்னுஞ் சிலர் உத்தியோகம் செய்வதற்காக ஆண் மக்களுக்கே கல்வி அவசியமாயிருக்கிறதென்றும், நம் நாட்டில் பெண்மக்கள் உத்தியோகம் செய்வதில்லையாகையால் அவர்களுக்குக் கல்வி தேவையில்லையென்றும் கூறுகிறுர்கள். இவர்களுடைய கூற்றுக்கள் எவ்வளவு பொருத்தமுடையனவென்பதைப்பற்றி ஒரு சிறிது ஆராய்வோம்: கல்வி கற்ற பெண்களில் சிலர் தங்களுடைய சோர நாயகர்களுக்குக் கடிதம் எழுதுவது உண்மையே; ஆனல், அவர்கள் தங்களுடைய இயற்கைத் துர்க்குணத்தால் எழுதுகிறுர்களேயன்றிக் கல்வியினல் எழுதுகிறுர்களென்று சொல்

வதற்கிடமில்லை. இப்படித் துர்க்குணமுடைய சில பெண்கள் கடித மெழுதுவதைக்கொண்டு கல்விகற்ற எல்லாப் பெண்களுமே சோர நாயகர்களுக்குக் கடிதம் எழுதுவார்கள் என்று கூறுவது 'முழங்காலுக்கும் மொட்டைத் தலைக்கும் முடிபோடு'வதை ஒத்திருக்கிறது. சோர நாயகர்களுக்குக் கடிதம் எழுதும் துர்க்குணமுள்ள பெண்களும் கல்வியை முறைப்படி கற்றுக்கொள்வார்களேயானால், அத்துர்ப் பழக்கத்தினின்றும் நீங்கி விடுவர். முறைப்படி கல்வி கற்காதவர்கள்தாம் துன்மார்க்க நடவடிக்கைகளிற் பிரவேசிப்பர். முறையான கல்வி, அடக்கம், பொறுமை, ஜீவகாருண்யம், தருமசிந்தை, பரோபகார எண்ணங்கள், பெரியோர்க்குக் கீழ்ப்படிதல், பிறர் குற்றத்தை மன்னித்தல், மரியாதை, இன்சொல் ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். ஆதலால் கல்வி கற்ற பெண்கள் கணவன்மார்களையும், பெரியோர்களையும் மதித்து நடப்பதில்லையென்று கூறுவதும் எவ்வாற்றானும் பொருந்தாது. துர்க்குணம் நீங்காமல் அறைகுறையான கல்வியைக் கற்று, 'எல்லாக் கலைகளையும் நாம் கற்று விட்டோம்; இனி நாம் கற்கவேண்டியது ஒன்றுமில்லை' என்று அகங்காரங்கொள்ளும் அறிவிலிகளான ஸ்திரீகளே கணவன்மார்களையும், பெரியோர்களையும் மதிக்காமல் அசட்டுக் கழுதைகளாயிருப்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களை உத்தேசித்து எல்லாப் பெண்களும் இவ்வாறு நடப்பார்களென்று கூறுவது பொருந்தாது. இன்னும் சில அறிவற்ற பெண்கள், மூடத்தனமும், வேடிக்கைகளும், துர்நடவடிக்கைகளும் நிறைந்த சில படிப்புக்களை நாகரிகக் கல்வியென்று படித்து விட்டுத் தங்களை ஆடை ஆபரணாதிகளால் அலங்கரித்துக்கொண்டு பல ஆடவர்கள் தங்களைப் பார்த்து அகங்களிக்கவேண்டுமென்று வெளியில் வந்து நின்றுகொண்டு போவாரையும்

வருவாரையும் இமைகொட்டாமல் பார்த்துக்கொண் டிருப்பார்கள்; இன்னும் இத்தகைய சில பெண்கள் நன்றாய் உடுத்திக்கொண்டும் அலங்கரித்துக் கொண்டும் கையில் 'நாவல்' என்று சொல்லப்படும் புத்தகத்தை ஏந்திக் கொண்டு மாடியின்மேல் தலையை விரித்து போட்டுக் கொண்டு போவார் வருவார்களைப் பார்த்தவண்ணமாக உலவுவார்கள். மேற்கூறிய வகையாருள் இன்னுஞ் சிலர் ஜன்னல் மேடையில் ஏறி உட்கார்ந்து கவைக்குதவாத நாவல்களைப் படித்துக்கொண்டும் தெருவில் போவாரையும் வருவாரையும் பார்த்துக் கொண்டு மிருப்பதுண்டு. இச் செயல்களெல்லாம், பணம் சம்பாதிக்கும் நோக்கத்தையே பெரிதாகக் கொண்டு நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் குணங்களை அறவே யொழித்த தாசிகளின் செய்கைகளாகும். இவ்வழக்கத்தை நற்குலங்களி லுதிக்கும் பெண்கள் கைக்கொண்டிருப்பது மிகவும் பொருந்தாதச் செய்கையாகும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய பொருந்தாச் செய்கைகளை உத்தேசித்து முறையான கல்விகற்ற பெண்களும் இத்தகைய துர்ச்செய்கைகளை உடையவர்களாயிருப்பார்களென்று கருதுவது தவறான அபிப்பிராயமாகும்.

இனி, பெண்களுக்கு இவ்வாறு துர்க்குணங்களும், துர்ச்செயல்களும், உண்டாகாமல் நற்குணங்களும், நற்செயல்களும் உண்டாவதற்கு எத்தகைய கல்வி போதிக்கப் படல்வேண்டும் என்பதைப்பற்றியும் ஒருசிறிது கூறுவாம்.

பெண்களுக்கு எத்தகைய கல்வி வேண்டும் என்பது.

தற்காலத்தில் நம்முடைய காருண்ய அரசாங்கத்தார் பெண்களுக்காக ஆங்காங்குக் கல்விச் சாலைகளை ஏற்படுத்தி அவர்களுக்குக் கல்விகற்பித்து வருகின்றனர். இச்செயல் மிகவும் பாராட்டத் தக்கது. எனினும் நம்மை ஆளும் ஆங்கிலேயர்கள் நடை

உடை பாவனைகளிலும், பழக்க வழக்கங்களிலும் நமக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டவர்களா யிருப்பதால் அவர்கள் நம் நாட்டுப் பெண்மக்களுக்குரிய கல்வி யாது? அதை எங்ஙனம் போதித்தல் வேண்டும்? என்பன போன்ற விஷயங்களை ஆராய்ந் தறியாமல் ஆண்மக்களுக்கான கல்வியையே பெரும்பான்மையாகப் பெண்மக்களுக்கும் போதித்து வருகின்றனர். அதிலும், குடும்ப இயல்களையும், மாதர் நீதிகளையும் விளக்கத்தக்க கல்வி இவர்களால் போதிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் அதிகமான நன்மை ஏற்பட்டுவிடாது. இங்ஙனம் புதிய முறையில் பயனற்ற கல்வி பயின்று எம்.ஏ. பட்டம் பெற்ற ஒருத்தி எம்.ஏ. பட்டதாரி ஒருவனைக் கலியாணம் செய்துகொண்டாள். இவர்கள் தங்களுக்கான வேலைகளைச் செய்ய ஒரு வேலைக்காரியை அமர்த்திக் கொண்டு அவள் மூலமாய்ச் சோற்றுக்கடையிலிருந்து சாப்பாட்டை வரவழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். ஒரு தினத்தில் வேலைக்காரி அவசரமாய்த் தன் வீட்டுக்குச் செல்லவேண்டி யிருந்தபடியால் சோற்றுக்கடையினின்று ஆகாரத்தைக் கொண்டுவந்து இவர்களுடைய வீட்டில் வைத்துவிட்டு வழக்கம்போல் இவர்களுக்கு இலைபோட்டுப் பரிமாறாமல் தன் வீட்டிற்குப் போய்விட்டாள். அந்தச் சதிபதிகள் இருவரும் கல்வியில் ஒருவருக்கொருவர் தாழ்ந்தவர்களா யில்லாம லிருந்ததினால், அவர்களில் மனைவி, "நாம் நம் கணவனோடு சமமான கல்விப்பட்டம் பெற்றிருப்பதால் அவரை உட்காரவைத்துச் சாப்பாடு பரிமாறுவது நமக்கு கௌரவக் குறைவாகும்" என்று நினைத்துப் பேசாம லிருந்து விட்டாள். புருஷனும் அப்படியே நினைத்துப் பேசாம லிருந்துவிட்டான். இவ்வித மூட எண்ணத்தால் இருவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டு பசியுடன் பல்லைக் கடித்தபடியே யிருந்துவிட்டார்கள்.

கடைசியில் சுமார் ஐந்துமணிக்கு வேலைக்காரி வந்து அவர்களுடைய அறியாமைச் செயலைக் கண்டு வருந்தி அவர்கள் இருவருக்கும் அன்னம் படைத்தனள். அதன்மேல், அவர்கள் சாப்பிட்டுக் களைப்பாறினர். அவர்கள் அங்ஙனம் நடந்து கொண்டதற்குக் காரணம் எம்.ஏ. பட்டம் பெற்றோம் என்று கொண்ட மூட அகங்காரமே யாகும். அந்த அகங்காரம் இல்லாவிட்டால் ஷை மனைவியானவள் எழுந்திருந்து தன் கணவனுக்கு அன்னம் படைத்துவிட்டுத் தானும் உண்டிருப்பாள். இத்தகைய குணங்களைப் போதிக்கத் தக்க கல்வியைப் போதிப்பது முற்றிலும் கூடாது. நம் நாட்டுப் பெண்களுக்கு மிகுதியும் அடக்கம், நன்னடக்கை, ஜீவகாருண்யம், தருமகுணம், பொறுமை, பெரியோர்க் கடங்கி நடத்தல், பதிவிரதா தருமம், தெய்வபக்தி ஆகிய இவைகளைப் போதிக்கக்கூடிய கல்வியே கற்பிக்கப்பட வேண்டும். இன்னும்.ஒரு பெண்ணானவள் கணவனுடன் வாழும் பருவத்தில் எங்ஙனம் நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும் என்பதைப்பற்றியும் குழந்தைகளைப் பேணும் முறைகளைப்பற்றியும் குடும்ப நிர்வாக விஷயங்களைப்பற்றியும் அவர்களுக்கு நன்கு போதிக்கவேண்டும். தையல்வேலை, பூவேலை ஆகிய இவைகளையும் கற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். பெண்களுக்குச் சங்கீத ஞானமும் இருக்கவேண்டுமாதலின், அதையும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். குடும்ப நிர்வாக விஷயங்களில் சமையல் வேலையும் ஒன்றாதலின் அதிலும் உயர்ந்த பாகங்களை அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். சில தாய்மார்கள், 'என் பெண்ணுக்கு அடுப்பங்கரை வேலை தெரிந்திருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. வேலைக்காரி ஒருத்தியை அமர்த்திவிட்டால் அவள் சமையல் வேலையையும், மற்ற எல்லா வேலைகளையும் பார்த்துக் கொள்வாள்; என் பெண் ஆர்மோனியப் பெட்டியை

வைத்து வாசித்துக்கொண்டும் விதவிதமான பூவேலைகளைச் செய்துகொண்டு மிருப்பதே போதுமானது' என்று கூறிக் கொண்டு தங்கள் பெண்களுக்குச் சமையல் வேலை கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. இது அறியாமையிலும் அறியாமையாகும். இங்ஙனமிருக்கும் பெண்கள் கணவன் வீட்டிற்குச் சென்ற பின் அதிகக் கஷ்டத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். பெண்ணாய்ப் பிறந்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சமையல் செய்யத்தெரிந்து கொண் டிருக்கவேண்டும். இதை அகௌரவமென்று நினைக்கும் பெண்கள், பெண்களாகமாட்டார்கள்.

பெண்களுக்குச் சமையல் வேலை தெரிந்திருந்தால் தான், அவர்கள் சமையல்காரியை வைத்து வேலைவாங்கும் செல்வாக்கிலிருக்குங் காலத்திலும், சமையலில் குற்றம் ஏற் பட்டால் அதைக் கண்டுபிடித்து வேலையைக் கண்டித்து வேலைவாங்கும் சக்தி ஏற்படும். வேலைக்காரியை வைக்க முடியாத நிலைமையிலும் தாங்களே சமையல் செய்து கொள்ளவும் அனுகூலமுண்டாகும்.

பெண் கல்வியால் ஏற்படும் நன்மைகள் பல; ஆதலின் இனி அவைகளைப்பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்.

புருஷன் படித்தவனாயும், மனைவி படியாதவளாயு மிருந் தால் அவ்வீடானது சோபிக்காமல் இருக்கும். இருவரும் கல்வியில் தேர்ந்தவர்களா யிருந்தால் அவ்வீடானது பிர காசமுற்று விளங்கும். அவர்களுடைய வாழ்க்கையும் சந்தோஷமானதாகவே இருக்கும். அப் பேர்ப்பட்ட சதிபதிகளைக் காண்பதும் புண்ணியமாம். கல்வியில் எம்.ஏ. பட்டம் பெற்ற ஒருவர் கல்வி வாசனை என்பதே இல்லாத ஒரம்மையாரைத் தமக்கு மனைவியாகக் கொண் டார். ஏதோ ஒரு வழக்கில் இவ்வம்மையார் மாஜிஸ்ட் ரேட் முன்னிலையில் சாட்சியங் கூறவேண்டி யிருந்தது.

பெண் கல்வி யால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

மாஜிஸ்ட்ரேட் இவ்வம்மையாரை நோக்கி, 'உம்முடைய கணவனூர் என்ன உத்தியோகத்திலிருக்கிறூர்' என்று கேட்டார். அதற்கு அவ்வம்மையார் 'புரொபஸர்' (Professor) என்று சொல்வதற்குப் பதிலாகப் 'பருப்புசார்' என்று விடை யளித்தனர். இதைக்கேட்டவர் அனைவரும் கல்லென்று சிரித்துக் கைகொட்டி ஆரவாரித்தனர். இதற்குக் காரணம் அவ்வம்மையார் பெரிய அறிவாளியின் மனைவியா யிருந்தும் கல்வி யறிவு வாய்க்கப்பெறூமல் இருந்ததே யாகும். முறையான கல்வியைக் கற்ற நங்கை தன்னுடைய கணவனுக்கு அடங்கி நடக்கும் பான்மை கொண்டவளாகவே இருப்பாள். இன்னுமவள் தன் கணவனுடைய சௌகரியத்திற்கு வேண்டிய வழிகளில் தன்னுடைய கவனத்தைச் சதா செலுத்திக்கொண்டிருப்பாள். அவள் தன் கணவனைத் தெய்வமாகக் கருதி வருவாள்; அவள் தன்னுடைய கணவனின் வரும்படியை அறிந்து அதற்குத்தக்கபடி செலவுகளைச் செய்வாள். உதாறித்தனமாய் அளவுக்குமீறிச் செலவு செய்துவிட்டுக் கணவனைக் கஷ்டத்திற் குள்ளாக்கமாட்டாள். ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் தீர விசாரித்தே காரியங்களைச் செய்வாள். அவசரப்பட்டு எந்தக் காரியத்தையும் செய்யத் துணிய மாட்டாள். தன்னுடைய தயவைச் சம்பாதிக்கவரும் ஸ்திரீகளின் பேச்சை நம்பி எந்தக் காரியத்திலும் ஈடுபட மாட்டாள். படித்தவள் சுகாதார முறைகளை அறிந்திருப்பாளாகையால் அவள் வீட்டைப் பரிசுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டு தன்னுல் கூடியமட்டும் நோய்கள் அணுகாதவாறு அதற்குத்தக்க முறைகளை அனுசரிப்பாள். குழந்தைகளின் சௌக்கியத்துக்கான விஷயங்களையெல்லாம் கவனித்து வருவாள். சிறு வயதில் அவர்களுக்கு நல்லவர்களின் செயல்களை எடுத்துக்கூறி அவர்களை நல்

வழியில் பழக்கி வருவாள். சிறு வயதில் அவர்கள் கல்வி கற்றுக்கொள்வதற்கும் பெருந் துணையா யிருப்பாள். இன்னும் பெண்கள் படித்தவர்களா யிருந்தால் தங்கள் கணவன்மார்கள் வெளியூர்களுக்குச் சென்றிருக்கும்போது, தங்களுடைய க்ஷேமலாபங்களைக் கடிதமூலமாக அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கக்கூடும். இன்னும் அவர்கள் எழுதும் கடிதங்களைப் பார்த்து விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளக் கூடும். பெண்கள் படியாவிட்டால் இவ்விஷயங்களில் பிறருடைய உதவியை நாடவேண்டும். அப்படி நாடுவதிலும் சில தொந்திரவுகள் உண்டாகும். கடிதத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கும் விஷயங்களில் சில, பிறர் அறியக்கூடாதவைகளா யிருக்கும். அதனால், தூர தேசங்களிலுள்ள கணவன்மார்கள் தங்களுடைய மனைவியர்க்கு அந்தரங்க விஷயங்களை எழுத்து மூலமாய்த் தெரிவிக்கக் கூடாதவர்களா யிருப்பார்கள். இதைப்போலவே மனைவியரும் தங்களுக்குள்ள அந்தரங்க விஷயங்களைத் தங்களுடைய கணவன்மார்களுக்குத் தெரிவிக்கக்கூடாதவர்களா யிருப்பார்கள்; பெண்களுக்குக் கல்விபிருந்தால் இத்தகைய சங்கடங்களெல்லாம் நேராது; இன்னும் கல்வியறிவில்லாத காரணத்தால் சில மனைவியர் கணவன்மார்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட காலத்தில் அறிவின்றி அவர்களுக்குக் கொடுக்கத்தகாத மருந்துகளைக் கொடுத்து விடுகின்றனர். அவைகளினால் பெருந் தீங்குகள் விளையும்; சில சமயங்களில் அவர்கள் எமலோகமும் சேர்ந்து விடுவார்கள். கல்வி கற்றிருந்தால் இம்மாதிரி துன்பங்கள் நேரமாட்டா. இன்னும் கல்விகற்ற மனைவியானவள் தன்னுடைய கணவனுக்கு வேண்டிய மாதிரி இதமாகப்பேசி அவனை மகிழ்விப்பாள். கல்வியறிவில்லாதவள் அங்ஙனம் செய்யக்கூடாதவளா யிருப்பாள். அதனால், அவன் அவளைத் தன் காமத்தைத் தீர்ப்பதற்கான

பொருளென்று மாத்திரம் கருதி அத்தொழிலுக்குப் பயன் படுத்திக்கொண்டு மற்ற விஷயங்களில் புறக்கணித்து விட்டுக் கல்வி யறிவுடன் கூடிய ஒரு பொது மகளுடன் இன்ப மனுபவிப்பான். சிலர் தங்களுடைய மனைவிகளுக்குக் கல்வி இல்லாத குறையினால் அவர்களை வெளியில் தங்களுடன் அழைத்துச் செல்லவும் கூச்சப் படுகின்றனர். மனைவிக்குப் பதிலாகப் பொது மகளிரை உடன் அழைத்துச் செல்வது கௌரவ மென்று கருதி அவர்களை வேடிக்கை விநோதங்களுக்கும், நாடகக் கொட்டகைகளுக்கும், சிங்காரத் தோட்டங்களுக்கும், உலாவச் செல்லும் இடங்களுக்கும் மனங்கூசாது அதிக பட்சத்துடன் அழைத்துச்சென்று அவர்கள் கூட்டத்தில் களித்து இன்புற்றும் வருகின்றனர். ஆனால், இது விரும்பத்தக்கதல்ல. மனைவி கல்வி யறிவில்லாதவளா யிருந்தால் கணவன் அவளுக்குக் கல்வியைப் போதித்து அவள் தன் விருப்பம் போல் நடக்கும்படி அவளைத் திருத்தவேண்டும். இதுதான் கல்வி கற்ற ஆண்மகனுக்கு அழகு. மனைவியானவள் தன் கணவனுக்கு ஆலோசனை கூறுவதில் மந்திரிக்குச் சமமானவளா யிருக்கவேண்டுமென்று முன்னோர் அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ளோம்; அங்ஙனமிருப்பதற்கும் அவள் கல்வியைக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்; கல்வி யறிவில்லாதவளுக்கு அத்தகைய ஆலோசனைகளைக் கூறும் சக்தி ஏற்படமாட்டாது. இதனாலும் பெண்களுக்குக் கல்வி இன்றியமையாததென்பது பெறப்படுகிறது. இன்னும் கல்விகற்ற பெண்கள் தங்கள் புருஷர்கள் தகாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டால், அவர்களை அவற்றினின்று விலக்கிச் சன்மார்க்கத்தில் திருப்பக்கூடியவர்களா யிருப்பார்கள். படித்த பெண்கள் வீண்பேச்சு, வம்பு வார்த்தைகளாடல், ஊர் வம்பு, கோள் சொல்லுதல், புறங்கூறுதல், மரியாதையில்லா திருக்

தலாகிய இத் துர்க்குணங்களைப் பெரும்பாலும் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். ஒரு தேசத்தின் முன்னேற்றமானது அத்தேசத்துப் பெண்மக்களைப் பொறுத்திருக்கிறதென்பது எல்லோருமறிந்ததே. ஐரோப்பா கண்டம் மேன்மையுற் றிருப்பதற்குக் காரணம் அந்நாட்டுப் பெண் மக்களே. அவர்கள் கல்வி யறிவுள்ளவர்களாயிருப்பதால் புருஷர்களுடன் ஒத்துழைத்து எல்லாவித நலன்களையும் பெற்று வருகிறார்கள். நம்முடைய இந்திய நாடும் முன்னுக்கு வரவேண்டுமானால் நம் நாட்டு ஸ்திரீகள் படித்தவர்களாக வேண்டும். பெண்கள் படித்திருந்தால் ஆண் மக்களுடைய கல்வியும் பிரகாசமடையும். எப்படியெனில், பெண்கள் தங்களைப் பரிகசிக்காமல் இருப்பதற்காக ஆண் மக்கள் மேன்மேலும் முயற்சித்து கல்வியைக் கற்க முற்படுவார்கள்; அதனால் அவர்களுக்குக் கல்வி விருத்தியடையும்.

சில ஸ்திரீகள் கல்வி கற்காத காரணத்தால் தெற்கு வடக்குத் தெரியாமலும், தங்களுடைய கையிலுள்ள விரல்கள் இத்தனையென்றுணராமலும் பெரிய மௌடீகத்தில் ஆழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடன் சேர்ந்து பழகும் ஆண் மக்களும் மூடர்களாகி விடுகிறார்கள். இன்னும் கல்வியறிவில்லாக் காரணத்தால் அநேக ஸ்திரீகள் தங்களைப் பலவிதமான சித்திரவதைகளுக்கு உட்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இன்னும் சில ஸ்திரீகள் கல்வியறிவில்லாததால் விவேகமற்றுக் குற்றவாளிகள் கைவிலங்கு, கால் விலங்குகளை அணிந்து கொண்டிருப்பதைப் போல் அளவுக்குமிஞ்சி உடம்பின் பல பாகங்களிலும் பாடகம், பாதசரம், தண்டை, சிலம்பு, கொலுசு முதலான விலங்குகளையும், காப்பு, கொலுசு, விதம் விதமான வளையல்கள், கடகம், வங்கி, பல விதமான மோதிரங்கள் ஆகிய விலங்குகளையும்,

இன்னும் வராகன் மாலை, முத்துமாலை, கண்டசரம், மாங் காய்மாலை, ஒட்டியாணம், மூக்குத்தி, புலாக்கு, மயிர் மாட்டி, கொப்பு, இரத்தின சடைபில்லை முதலிய விலங்கு களையும் போட்டுக்கொண்டு துன்புறுகிறார்கள். பண்டைக் காலத்தில் குற்றவாளிகளைப் பிறர் அறிந்துகொள்ளும் பொருட்டு அவர்களுடைய நெற்றியில்தான் அதிகாரிகள் பச்சை குத்துவார்கள். இக்காலத்திலோ கல்வியறிவில்லாத ஸ்திரீகள் தங்களுக்குத் தாங்களாகவே உடம்பின் பல பாகங்களில் பச்சை குத்திக் கொள்கிறார்கள். இன்னும் கல்வியறிவில்லாத காரணத்தாலே ஸ்திரீகள் உடம்பின் பல பாகங்களில் தொண்டி குத்திக்கொள்வதோடு மிகுந்த சுமைகளான நகைகளையும் உடம்பின்மேல் சுமந்துகொண்டு இயற்கை அழகையும் கெடுத்து விடுகிறார்கள்; இன்னும் தேகத்திற்குக் கெடுதலையும் உபத்திரவத்தையும் உண்டாக் கும்படியான பச்சையையும் குத்திக் கொள்கின்றனர்.

ஆதலின், நாம் மேலே எடுத்துக் கூறியபடி நன்மை களை யுண்டாக்கும் கல்வியைப் பெண்களுக்கு அவசியம் போதிக்கவேண்டும்.

அத்தியாயம்—15.

நகைகளும் நம் நாட்டு ஸ்திரீகளும்.

மணவாழ்க்கையி லிருப்பவர்களுக்கும் நகைகள் அணிவதைப்பற்றியும் சில விஷயங்கள் கூறவேண் டியது அவசியமாதலின் அவைகளையுங் கூறுவாம். நம் நாட்டு மாதர்கள் நகைகள் அணிவதைப் பெரிதும் விரும்பு கிறார்கள். ஆதலின் இவ்வாறு விரும்பி நகைகள் அணியும் பழக்கம் எக்கால முதல் ஏற்பட்டு வந்திருக்கிறது என்பதை யும், பண்டைக்காலத்தில் எத்தகைய நகைகள் இருந்தன ?

என்பதையும், நகைகளினால் ஒருதேசத்திற்கு நன்மை யுண்டாகுமா தீமையுண்டாகுமா என்பதையும், இன்னும் அதைப்பற்றிய வேறு சில விஷயங்களையும் ஆராய்ந் துரைக்க வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது.

நகைகளின் ஆரம்பம்.

மானுடவர்க்கம் ஏற்பட்டது முதற்கொண்டே, இந் நிலவுலகில் நகைகள் இருந்து வருகின்றனவென்பது சரித் திரங்களால் தெரியவருகின்றது. ஜனங்கள், நாகரிகமில்லா மல் அஞ்ஞானமுடையவர்களாய்க் காட்டிலுள்ள விலங்கு களை வேட்டையாடிச் சுட்டும் சுடாமலும் தின்று வந்த அக் காலத்திலேயே தங் களை அலங்கரித்துக் கொள்வதற்காகக் கற்களாலும், மரக்கட்டைகளாலும், எலும்புகளாலும், மணிகளாலும், தாழ்ந்த உலோகங்களாலும் நகைகளைச் செய்து அணிந்து வந்தார்கள். பின்னர் நாகரிகம் பெருகப் பெருக, ஆங்கிலேயர், பிரெஞ்சுக்காரர், ஜர்மானியர் ஆகிய இவர்கள் அறிவுபெற்று ஆபரணங்கள் அணிவது அநாக ரிகமென்று கருதி அவைகளை நாளடைவில் புறக்கணித் தனர். ஆயினும் இன்றைக்கும் அவர்களிற் சிலர் அவை களை அணிந்து வருகின்றனர். பித்தளைக் காப்பு செம்புக் காப்பு ஆகிய இவைகளும் ஆபரணங்களாக அணியப்பட்டு வருகின்றன. தற்கால நாகரிக முதிர்ச்சியின் பயனாய் அநேகர் தாழ்ந்த உலோகங்களால் ஆன நகைகட்கு கிலிட் (முலாம்) முதலானவைகளைக் கொடுத்தணிகின் றனர். அநேகர் பக்ஷிகளின் இறகுகளையும், அணிற்பிள்ளை பாம்பு ஆகிய இவைகளின்தோல்களையும், பலவிதக்கொம்பு களையும் பற்களையும் ஆபரணங்களாகச் செய்து அணிந்து வருகின்றனர்.

நாம் மேலே கூறியதிலிருந்து பண்டைக்காலத்தில் மக்கள், நகைகளை அலங்காரத்திற்காக அணிந்து வந்தார்

கள் என்பது விளங்கும். ஆனால் இப்போது ஜனங்கள் அலங்காரத்திற்கு மாத்திரம் அவைகளை அணிந்து கொள்வதில்லை. இன்னுமநேக காரணங்களைக் கொண்டும் அவைகளை அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள்.

வருமானத்தில் மீதி ஏற்பட்டுப் பிற்காலத்திற்கு உதவுவதற்காகச் சிலர் நகைகளைச் செய்கிறார்கள். சிலர் பெண்களை வசப்படுத்துவதற்குரிய வழிகளில் ஒன்றாக அவர்கட்கு அவற்றைச் செய்து போடுகிறார்கள். இதே காரணத்தால் அநேகர் தங்களுடைய மனைவிமார்களுக்கு உச்சந்தலைமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் நகைகளைப் பூட்டி அவர்களுடைய நன் மதிப்பையும், அன்பையும் பெறுகின்றனர். பிறர் தங்களைக் கௌரவிக்க வேண்டுமென்னும் எண்ணத்தாலும் பலர் நகைகளை அணிந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் கடைக்காரரை மோசஞ் செய்வதற்காகவும் தங்கள் கையிலுள்ள பணத்தையெல்லாம் செலவிட்டு மனைவிமக்களுக்கு நகைகளைச் செய்து போட்டுவிட்டுப் பக்கிரிகளைப்போல வேஷம்போட்டுத் திரிகிறார்கள். தேகத்தில் பொன் இருப்பது சுத்தமென்று கருதியும், பொன் நகைகளை அணியும் பாக்கியம் புண்ணியம் செய்தவளுக்கே லபிக்குமென்று கருதியும், அநேகர் நகைகளை அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இன்னும் ஆபரணமற்ற ஸ்திரீகளைப் பார்ப்பது தோஷமென்று சில அறிவிலிகள் கருதுகிறார்கள். அதை உத்தேசித்தும் சில பேதை மக்கள் கஷ்டப்பட்டாவது நகைகளை அணிகிறார்கள். உலகம் போகிற வழியே நாமும் செல்வோம் என்று கருதியும் பலர் நகைகளை அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். நகைகள் அணிவது நாகரிகத்திற்கறிகுறி என்று கருதியும் ஆபத்து வேளையில் அவை யுதவுமென்று எண்ணியும் அநேகர் அவைகளை அணிந்துகொள்கிறார்கள். நகைகள் செய்யாவிட்டால் தட்

டார்களுக்குப் பிழைப்பு ஏற்படாதாதலால் அத்தொழிலைக் காப்பாற்றவேண்டியது அவசியமென்று கூறி அநேகர் நகைகளைச் செய்து போட்டுக்கொள்கின்றனர். நகை இல்லாத பெண்களுக்கு நல்லவரன் கிடைக்கமாட்டானென்றும் அப்படி கிடைத்தாலும் மாமி, நாத்தி முதலியோர் அவர்களை ஏளனஞ் செய்வார்களென்றும் கருதிச் சிலர் அவைகளைச் செய்து அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். தங்களிடம் மீதியாயுள்ள பணத்தைப் பிறரிடம் கொடுத்தால் அவர்கள் மோசம் செய்துவிடுவார்களென்றும், நகைகளாகச் செய்துகொண்டால் அதற்கழிவில்லை யென்றும் கருதிச் சிலர் நகைகளைச் செய்து போட்டுக் கொள்கிறார்கள். உலகவாழ்க்கையோ அநித்யம், இருக்கிற வரை கையிலுள்ள பணத்தைக் கொண்டு நகை செய்தணிந்து பார்த்து ஆனந்தித்து இறந்துபோவதே மேல் என்று எண்ணி அவற்றைச் செய்து போட்டுக்கொள்ளத் துணிபவர் பலர். அநேக ஸ்திரீகள் சம்பாதிக்கக்கூடாத நிலையிலிருப்பதால் தங்களுக்குக் கையிருப்பாக நகை இருக்க வேண்டுமென்று அவைகளைச் செய்கிறார்கள். இவ்வாறு நகைகளைப் போட்டுக் கொள்வதற்கு இன்னும் பல காரணங்களுமுண்டு. அவைகளை விரிக்கிற் பெருகும்.

நாம் எடுத்துக் கூறிய காரணங்களில் ஒன்றிரண்டு அறிவாளரால் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடியனவாயும் பல ஒப்புக் கொள்ளக் கூடாதனவாயுமிருக்கின்றன.

இதற்குக்காரணங்கள் எவ்வாறிருப்பினும், நகையாசையால் அநேக கேடுகள் நேரிடுகின்றனவென்பது கண்கூடு; அசத்தியமும் அதிகமாகின்றது; இன்னும் ஸ்திரீகளுக்கு இருக்கவேண்டிய இரக்கம், தயை, தாட்சண்யம், உறவினர் மீது அபிமானம் முதலிய நற்குணங்கள்

நகையாசையால் உண்டாகும் கேடுகள்.

குன்றி அவைகளுக்குப் பதிலாகச் சண்டை சச்சரவு மனஸ்தாபங்களும், வஞ்சனையான எண்ணங்களும், மன அதிருப்தியும் அன்பின்மையும் நேரிடுகின்றன. அவ்வாசைகொண்ட பெண்கள் தங்கள் புருஷர்களிடத்தில் எந்நேரமும் அவற்றின் பொருட்டு சண்டை போட்டுக்கொண்டேயிருப்பார்கள்; வெளியில் அலைந்து திரிந்து வந்த அப்புருஷனை அன்புடன் வரவேற்று உபசரிக்கமாட்டார்கள்; மற்றும் அந்த ஆசை காரணமாய்க் கொலை, களவு, கள், காமம் முதலிய பெரும் பாதகங்களும் மதம், லோபம், மாச்சரியம், குரோதம் முதலான துர்க்குணங்களும் ஏற்படும். இன்னும் இந்த நகையாசையால் சிலர், பணமுள்ள கிழவனுக்கும் கன்னிப் பெண்ணைக் கொடுக்க இசைகின்றனர்: இதனால் நன்மைக்குப் பதிலாகக் கேடே உண்டாகும். பெரும்பான்மையும் நகையாசையால் வைதவ்யம், விபசாரம், மானமில்லாத செயல்கள், நாணமற்ற வாழ்க்கை ஆகிய இவைகள் சித்திக்கின்றன; பொறாமை, பிறர் துயர்கண்டு இரங்காமை முதலிய துர்க்குணங்களும் உண்டாகின்றன; மற்றும் அது கடவுள் பக்தியை அடியோடு அழித்து விடுகின்றது. நகையாசை கொண்டவர்களுக்கு அந்த நகையே தெய்வம்; வேறொரு தெய்வமும் கிடையாது; நகையாசையானது பஞ்சத்திற்கும் ஒரு காரணமாயிருக்கிறது. அதன் நிமித்தம் நம் நாடு வறுமையை யடையவேண்டியதாகிறது. இத்தகைய கெடுதல்கள் இன்னுமநேகம் இருக்கின்றன. அவைகளை யெல்லாம் விரித்துக்கொண்டுபோனால் இடம் பெருகுமென்று அஞ்சி இத்துடன் நிறுத்துகிறோம்.

நகையாசையால் இவ்வளவு கெடுதிகளிருப்பினும் நம் நாட்டு மக்கள் பட்டினி கிடந்தேனும் ஒன்றிரண்டு நகைகளையாவது செய்து அணிந்துகொள்ள எத்தனப்படுகிறார்

கள். நம்நாட்டுப் பெண்களின் பழக்கம் இவ்வளவு பேதைமையில் மூழ்கிக் கிடந்தால் நம் நாடு வறுமையில் சிக்கி மயங்குவதற்குத் தடையென்ன விருக்கின்றது.

நாம் மேலே நகையாசை காரணமாய்ப் பஞ்சமகா பாதகங்களும் பிறவும் ஏற்படுகின்றனவென்று கூறினோமல்லவா? அவைகளைப்பற்றியும் ஒருசிறிது விளக்குவாம்:-

நகைகளின் நிமித்தம் அநேகர் பட்டப் பகலிலேயே கொல்லப் படுகின்றனர். நகையாசையால் நடைபெறும் கொலைகளைப்பற்றி எண்ணிறந்த செய்திகளைப் பத்திரிகைகளில் நாம் படித்துவருகிறோம்; ஆண், பெண் குழந்தைகள், பெரியவர்கள், வாலிபர்கள், மங்கையர்கள் ஆகிய அனைவரும் நகைகளால் கொலைக்கு உள்ளாகிறார்கள். நம்முடையநாட்டில் குழந்தைகளுக்கு நகைபோட்டு அலங்கரிப்பது சர்வ சாதாரணமாயிருக்கிறது. இந் நகைகளைக் களவாடும் நிமித்தம் திருடர்கள் அவர்களுக்குக் கற்கண்டு, மிட்டாய், பழம் ஆகிய இவைகளை வாங்கிக் கொடுத்துப் பழக்கப்பட்டவர்களைப்போல் அவர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருந்து சமயமறிந்து அவர்களைத் தூக்கிச் சென்று நகைகளைக் கழற்றிக்கொண்டு, அவர்கள் பெரிய பிள்ளைகளா யிருந்தால், தங்கள் ஈனச்செயல் தெரியாமல் இருப்பதற்காக அவர்களின் கழுத்தைத்திருகிக் கிணற்றில் எறிந்துவிட்டுச் செல்கின்றனர்; மிகவும் சிறு பிள்ளைகளா யிருந்தால் நகைகளை மாத்திரம் கழற்றிக்கொண்டு அவர்களைவிட்டுச் செல்கின்றனர். கண்ணுக்குக் கண்ணுயிருக்கப் பட்ட வேலைக்காரர்களும் நகையாசை காரணமாய்ச் சமயம்பார்த்து எஜமானிகளையும், அவர்களின் பிள்ளைகளையும் கொலைசெய்து விடுகிறார்கள்; இத் துராசையால் சோர புரு

சிறு பிள்ளைகளின் கொலையும் நகை யாசையும்.

ஷரோடு விபசாரம்செய்யும் ஸ்திரீகளும் தங்களுடைய துர் நடவடிக்கைகள் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்குத் தெரிந்து விடின் எங்கே அவர்கள் அவ்விஷயத்தை வெளிப்படுத்தி விடுவார்களோ என்று பயந்து உடனே அது தெரியாமல் இருப்பதற்காக அந்தப் பிள்ளைகளையும் மனங்கூசாமற் கொன்றுவிடத் துணிகின்றனர். காப்பு, கொலுசு, காசு மாலை, கண்டசரம், ஒட்டியாணம், முதலிய நகைகளை அணிந்துகொண் டிருக்கும் பொதுப் பெண்கள் வீட்டிற்கு அவர்களை விரும்பிப் போவதைப்போல் துஷ்டர் அநேகர் பாசாங்கு செய்து போய் அவர்களுடன் கூடியிருந்து, அவர்கள் அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் சமயம்பார்த்து நகைகளைக் கழற்ற முயற்சிக்கிறார்கள்; அது முடியாமற் போனால் அவர்களைக் கொலை செய்துவிட்டு நகைகளை அப கரித்துச் செல்கிறார்கள். இவ்வண்ணஞ் செய்து சென்ற வர் அநேகர்.

இனி, நகை நிமித்தமாகக் களவும், கட்குடியும் எங்ங னம் ஏற்படுகின்றன வென்பதையும், கவனிப்போம். நகை கள் விலையுயர்ந்தனவாயும் அவைகளை யணிந்துள்ளவர்கள் பிறரால் கொண்டாடப் படுகிறவர்களாயும் இருப்பது தெரிந்த சிலர் சமயம்பார்த்து அவர்களுடைய நகைகளைக் களவாடத் துணிகின்றனர். சிலர் நகைகளை இரகசியமா கப் பிறரிடம் இரவலாக வாங்கிச்சென்று சின்னாட்களான பின் அவற்றிற்குரியவர் அவைகளைக்கேட்கும்போது, 'எப் போது கொடுத்தீர்கள்? உங்களுடைய நகை எங்களுக்கு ஏன்? ஞாபகமறதியாகச் சொல்லுகிறீர்கள்' என்று கூறி அந் நகைகளை மோசஞ்செய்வதுமுண்டு. கலியாணம், கரு மாதி முதலிய ஜன சந்தடியான சந்தர்ப்பங்களில் அநேகர் நகைகளைத் திருடும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். தாசிகளுக்குப் பணம்கொடுத்து அவர்களைத் தங்களிஷ்டப்

படி நடக்கச் செய்துகொள்வதற்காகவும் புருஷர்கள் தங்களுடைய மனைவிகள் அணிந்துகொண்டிருக்கும் நகைகளைத் திருடிக்கொண்டுபோய் அவற்றை அத்தாசிகளுக்குக்கொடுப்பதை நாம் கேட்டும் பார்த்துமிருக்கிறோம். இது சம்பந்தமாக இன்னுமநேகவித மோசங்களும் நேரிடுகின்றன. இன்னும் சிலர், நகையாசையால் செய்யத்தகாத ஈனத்தொழில்களையும், மோசங்களையும் செய்கின்றார்கள். சில பெண்கள் நகைக்காகக் குடிகாரனோடும் கூடித் தாங்களும் குடித்து அவனை மகிழ்வித்து அவனுடைய தயவைப்பெற்று அவன் மூலம் நகைகளைச் செய்து போட்டுக் கொள்கிறார்கள். இன்னும் பொது மக்கள் என்று சொல்லப்படுவோரில் அநேகர் தங்களை நாடிவரும் தனவந்தர்களை ஏமாற்றித் தங்களுக்கான நகைகளையெல்லாம் அவர்கள் மூலமாய்ச் செய்துகொள்வதற்காக அவர்களுக்குச் சாராயம் முதலியவற்றை யூற்றி அவர்களைக் குடிக்கச்செய்து தாங்களும் குடித்து அவர்கள் குடிகாரணமாய் ஒன்றுந் தெரியாத மதோன்மத்தரா யிருக்குஞ் சந்தர்ப்பம் பார்த்து அவர்களிடம் நகைவேண்டுமென்று சொல்லி, மிகுந்த பணம் பறித்துத் தங்களுடைய காரியங்களை முடித்துக்கொள்கிறார்கள். பல ஸ்திரீகள் நகையாசையால் விபசாரத்திற்கும் ஈடுபட்டுச் சொல்லொணுக் கஷ்டங்களை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றனர். இக்காரணமாய் வேசிகளின் தொகையும் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.

நகையின் நிமித்தமாகப் பொய்யும் விருத்தியடைகிறது. முற்காலத்தில் சிறு தொகைகளுக்கும் பெரு நகை செய்து போடுவது சாத்தியமான காரியமாயிருந்தது. அத்துடன் சொற்ப விலையுடன் கூடிய நகைகளைக்கொண்டு ஸ்திரீகளும் திருப்தியடைந்திருந்தார்கள். இப்போதோ ஸ்திரீகள் அதிக விலையுயர்ந்த நகைகளையே வேண்டுகிறார்கள். காலமோ

க்ஷேமகரமானதாயில்லை. ஆதலால் புருஷனானவன் தன்னுடைய மனைவிக்குத் திருப்தி ஏற்படும் பொருட்டு அவள் விரும்பிய நகைக்குத் தான் கொடுத்த விலையைக் காட்டிலும் இன்னும் கொஞ்சம் அதிக விலை சேர்த்து அவளுக்குப் பொய்சொல்லவேண்டியவனாயிருக்கிறான். பரபுருஷர்களுடன் சேர்ந்து அதன்மூலமாய்ப் பணத்தைச்சம்பாதிக்கும் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய செயல் வெளியாகாமல் இருப்பதற்காக நகைகளைப் பெற்றோர்கள் செய்து போட்டார்களென்று பொய்சொல்ல வேண்டியவர்களாயிருக்கிறார்கள். புருஷனுக்குத் தெரியாமல் அவனுடைய சொத்தில் (வரும்படியில்) ஒரு பகுதியைச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளும் ஸ்திரீகளும் நகை முதலானவைகளைச் செய்துகொண்டு அவை தங்களுடைய பெற்றோர்களால் செய்யப்பட்டவையென்று பொய் சொல்லுகிறார்கள்.

இன்னும் இந்நகையின் நிமித்தம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், சோம்பல், சண்டை, டாம்பீகம், பிறரை அவமதித்தல் முதலிய துர்க்குணங்கள் உண்டாகின்றனவென்று முன்னர்க் கூறினோமல்லவா? அவை எங்ஙனமுண்டாகின்றன வென்பதைப்பற்றியும் ஒரு சிறிது கூறுவோம்:—

குரோதம் என்பது வெளிக்குக் காட்டாமல் உள்ளுக்குள்ளாகவே பகைமைகொண்டிருத்தலாகும். இது நகை சம்பந்தமாகப் பெண்களிடம் எவ்வாறுண்டாகிறதெனில் ஒருத்தி, மற்றொருத்தியிடம் ஒரு நகையை இரவலாக வாங்கிக்கொண்டு போகிறாள்; அந்த நகையானது ஒடிந்து விடுகிறது. இதனால் அவ்விருவருக்கும் இந்தப் பகைமை யேற்படுகிறது. இவ்வாறு இரவல் கொடுத்துத் தன்னுடைய நகை பழுதடையக்கண்டவள் சமயம்பார்த்து அப்பழுதுக்குக் காரணமாயிருந்தவளுக்குப் பதில்கெடுதிசெய்யக் காத்

துக்கொண்டிருப்பாள். இன்னுமவள், 'நம்முடைய நகையை நம்மிடமிருந்து வாங்கிக்கொண்டு போனவள் உடைத்துப் போட்டாளே நாம் ஏன் அதேமாதிரி அவளுடைய சொத்துக்குக் கேடுண்டாக்கக் கூடாது' என்று கருதி அவளுக்கு அதைச் செய்ய முற்படுவாள். பின்னுஞ் சில ஸ்திரீகள் நகை சம்பந்தமாய் ஏற்பட்ட உட்பகையால் எவரையோ சாக்கிட்டுத் திட்டுவதுபோல அதற்குக் காரணமாயிருந்தவளைத் திட்டுவதுமுண்டு. லோபம் என்பது பிறர்க்கொன்றைக் கொடுக்க இசையாத குணமாகும். இத்தகைய குணமுடையவர்கள் உயிர் போவதா யிருந்தாலும் பிறர்க்குக் குடிக்கத் தண்ணீர் வார்க்கமாட்டார்கள். இக்குணம் மிகுதியும் நகையாசை யுடையவர்களிடத்தே ஏற்படும். இவர்கள் நகையாசை காரணமாய் வயிற்றுக்கும் சரியாய்ச் சாப்பிடமாட்டார்கள். இத்தகையோர் பேசுவது மாத்திரம் மிகவும் ஜம்பமாயிருக்கும். இவர்கள் தங்களுடைய கணவன்மார்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்குங்கூட சரியாய் ஆகாராதிகளைப் போடமாட்டார்கள். அதனால் அவர்கள் எலும்பும் தோலுமாய்க் காணப்படுவார்கள். இவர்கள் வயிற்றுக்குச் சரியான ஆகாரம் சாப்பிடாததினால் இவர்களுக்குப் பலவிதக் கேடுகளும் வந்து சம்பவிக்கும். இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் நாரும் நரம்புமாய்த்தா னிருக்கும். இவர்களுக்கு மூலவியாதி முதலானவைகளும் நேரிட்டு அதிகமான கஷ்டத்தை யுண்டாக்கும். இவர்கள் பிரசவிக்கும் போது அதிகமான கஷ்டத்தை அனுபவிப்பார்கள்.

மதம் என்பது ஒருவித கர்வமாம்; இதுவும் நகையாசையைக் கொண்டவர்க்கு, அதிகமாக, நகைகளை அணிந்தவர்களிடத்திற்றான் அதிகமா யேற்படும். அவர்கள் தாங்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மேலானவர்களென்று கருதிச் செருக்குக்கொள்ளவும் ஆரம்பிப்பார்கள்; மற்ற

வர்களை அவமரியாதையாக நடத்தவும் ஆரம்பிப்பார்கள். அதிக நகைகளை அணிந்து கொண்டதினாலேயே உலகத்தில் அடையவேண்டிய மேன்மைகளையெல்லாம் அடைந்து விட்டதாகவும் இறுமாப்புக் கொள்கின்றனர்; நகையற்றவர்களைக் கண்டு பரிகாசம் செய்யவும் துணிகின்றனர். 'தனமேறினால் மதம் ஏறும்' என்பதற்கிணங்க வாய்க்கு வந்தவைகளையெல்லாம் மட்டு மரியாதையின்றிச் சொல்லத் துணிவார்கள். 'பணம் பந்தியிலே குலம் குப்பையிலே' என்பதற்கிணங்க இவர்களுடைய செல்வாக்குக் காரணமாய் இவர்கள் கொஞ்சக் காலம்வரை உலகில் மதோன்மத்தர்களாய் வாழ்ந்து திரிவார்கள். அப்புறம் பணமும், இடம்பமும் போய்ச் சந்தடியடங்கி, மூலை முடுக்காயிருக்கிற இடத்தில் ஒதுங்கி இருக்கிற இடம் தெரியாமல் அடங்கி விடுவார்கள்.

மாச்சரியம் என்பது பொறாமையாகும். இது நகை விருப்ப முள்ளவர்களிடத்திற்றான் அதிகமா யேற்படும். அதிகமாக நகையணிந்தவளும் தனக்குச் சமமாகவோ மேற்பட்டோ நகை யணிந்தவளைப் பார்த்தால் பொறாமை கொள்வாள். பொறாமையின் தன்மை எல்லோருக்கும் தெரியுமாதலால் அதைப்பற்றி அதிகமாகக் கூறவேண்டியதில்லை. நகை காரணமாய் அநேக குடும்பங்களில் மனத்திருப்தி சிறிதுமில்லாமல், சண்டை சச்சரவுகளும் குட்டிக் கலகங்களும் நேரிடுவது பெரும்பாலார்க்கும் தெரிந்ததாகையால் அதைப்பற்றியும் அதிகம் கூறவேண்டியதில்லை.

இனிச் சோம்பேறித்தனத்தைப் பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம். அதிகமான நகைகளைப் போட்டுக் கொண்டிருப்போர்கள் வேலைசெய்வது அகௌரவம் என்று கருதிக் காலத்தை வீணில் கழிப்பார்கள். அங்ஙனம் கழிப்பதனால் அவர்களுடைய தேகத்திற்கு அநேக கேடுகள் உண்

டாகும். இன்னும், நகையாசை காரணமாய்த் தெய்வபக்தி குறையும்; மனவூக்கம் அழியும்; பெருந்துன்பம் ஏற்படும்; நகைகளை அணிந்திருப்பவர்கள் அவைகளைத் திருடர்கள் எங்கே வந்து கவர்ந்து சென்றுவிடுவார்களோ வென்று இரவும் பகலும் வெட்டியானைப்போல் விழித்திருந்து அவற்றைக் காத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். அவர்களுக்குத் தூக்கமென்பதே இராது. மனச் சஞ்சலம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். தாமஸபுத்தி ஏற்படும். நாணம் முதலிய குணங்களும் குறைவடையும். இன்னும், நகையாசையுள்ளவர்கள் கடன் வாங்கிப் பின்னர் அதைக் கொடுக்கச் சக்தியில்லாமல் பலவிதத் துன்பங்களுக்கு ஆளாவார்கள். நகையாசை காரணமாய்க் கைம்பெண்களின் தொகையும் அதிகரிக்கின்றது. இன்னுமநேக கெடுதல்களும் நகையாசை காரணமாய் ஏற்பட்டு வருகின்றன. அவைகளை யெல்லாம் விஸ்தரித்துக் கொண்டுபோனால் இடம் போதாதென்று கருதி இத்துடன் நிறுத்திக்கொள்கிறோம்.

நம்முடைய இந்திய நாட்டில் நகையில் மூழ்கிக் கிடக்கும் பொருளைக் கணக்கிட்டுச் சொல்வதென்பது கூடாத காரியமாகும். கோடிக்கணக்கான ரூபாய்கள் நகையில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றன. ஜமீன்தார்கள், அரசர்கள், ஆகிய இவர்களைவிட்டுச் சாதாரண மனிதர்களிடத்தில் மாத்திரம் சுமார் 500 (ஐந்நூறு) கோடி ரூபா நகைகளில் மூழ்கிக் கிடக்கிறதென்று கூசாது கூறலாம். இந்தத் தொகையெல்லாம் நாளுக்கு நாள் தேய்ந்துகொண்டே போகிறது. அந்தோ! என்ன பரிதாபம். இத்தொகையைக் கொண்டு எத்தனை தொழிற்சாலைகள் நடத்தலாம்? இன்னும் தேசத்திற்கான எவ்வளவு நன்மைகளைச் செய்யலாம்? நம்முடைய நாட்டில் பெண் கல்வி அதிகரித்துக்கொண்டு

வந்தும் ஸ்திரீகளுக்கு நகையின்மேலுள்ள ஆசையானது குறையாமலே இருந்துகொண்டிருக்கின்றது. இந்தேசத்தில் இறக்குமதியாகும் பொன்னும் வெள்ளியும் பெரும்பாலும் நகைகளாகவே மாறி விடுகின்றன. இதனால்தான் காசுக் கஷ்டமும் ஏற்படுகிறது.

இதுவரையில் நகையால் உண்டாகும் கேடுகளைப் பற்றிக் கூறிவந்தோம். இப்புத்தகத்தை வாசிக்கும் நேயர்கள் இதில் சொல்லியுள்ள விஷயங்களைக் கவனித்து தங்களால் கூடியவரை நகைக்காகச் செலவிடும் தொகையைக் குறைக்கவேண்டும். அத்துடன் ஸ்திரீகளுக்கு நகையால் நேரிடும் கெடுதல்களை எடுத்துச்சொல்லி அவர்கள் நகையில் கொண்டிருக்கும் பைத்தியத்தை நீக்கவேண்டும்.

அத்தியாயம்—16.

ஜனத்தோகையும் மக்கட்பேறும்.

மணவாழ்க்கையிலிருக்கும் மனிதர்கள் நாட்டில் உற்பத்தியாகும் ஜனத்தொகை, மக்கட்பேறு முதலிய விஷயங்களையும் உணர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின் இனி அவற்றைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

இக்காலத்தில் உலகின் பல பாகங்களில் ஜனத்தொகையைப்பற்றியும், மக்கட் பேற்றைப் பற்றியும் பலரால் புத்தகங்கள் அபரிமிதமாய் எழுதப்பட்டுவருகின்றன. அநேக மனோ தத்துவ சாஸ்திரிகள் ஜனத்தொகை அதிகரித்துக் கொண்டு போனால் உலகத்தில் கஷ்டமுண்டாகும் என்று பெரிதும் கவலையுற்று அதன் சார்பாகத் தங்களுக்குத் தெரிந்தவைகளையெல்லாம் புத்தகங்கள் மூலமாகவும், பத்திரிகைகள் வாயிலாகவும், பிரசங்கங்கள் மூலமாகவும் ஜனங்களுக்கிடையில் எடுத்துச் சொல்லிப் பரப்பி வருகின்

றனர். ஜனத்தொகை பெருக்கமடைவதனால் உலகில் பாபச் செயல்களும், கஷ்டங்களும் பெருகி நிலைத்து விடுமென்று இவர்கள் கூறுகிறார்கள். சிலர் ஜனவிருத்தி அதிகமாவதால் நன்மையுண்டென்கிறார்கள். வேறு சிலர், அதனால் நன்மையுமுண்டு; தீமையுண்டு; சில காரியங்கள் ஆகவேண்டியிருக்கும்போது ஜனவிருத்தி நன்மை தருகின்றது; மற்ற சமயங்களில் கஷ்டத்தை யுண்டாக்குகின்றது என்று சொல்லுகின்றார்கள். இத்தகைய அபிப்பிராய பேதமுடைய பலரும் அவசியமானபோது ஜனவிருத்தியை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாமென்றும், அவசியமில்லாத போது குறைத்துக்கொள்ளலாமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். மிருகங்கள், தாவரங்கள் ஆகிய இவைகளின் அபிவிருத்தியைப் பற்றியோ, குறைவைப்பற்றியோ கவலை செலுத்துவாரில்லை. இயற்கைக்குத் தக்கபடி இவைகள் கட்டுப்பாடு ஒன்றுமின்றி விருத்தியாகிக்கொண்டே போகின்றன. மானுட வகுப்பில்தான் இவற்றைப்பற்றிச் சில கட்டுப்பாடுகளும், அபிப்பிராய பேதங்களும் ஏற்படுகின்றன. அவற்றின்படி ஒரு காலத்தில் கிரீஸ் ரோமாபுரி ஆகிய இந்நாடுகளில் இராணுவ வீரர்கள் அதிகமாய்த் தேவையாயிருந்ததன் காரணமாய் ஜனத்தொகையின் விருத்திக்கான ஏற்பாடுகளை ஜனங்கள் செய்தார்கள். அரசாங்கத்தினரும் அவ்விஷயத்தில் தங்களாலான உதவிகளையெல்லாம் செய்து வந்தார்கள். மற்ற காலங்களில் பொருளாதார விஷயங்களுக்குத் தக்கபடி ஜனத்தொகையின் பெருக்கத்திற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்படவில்லை. சமீபத்தில் ஏற்பட்டு முடிவடைந்த யுத்தங்காரணமாய் ஐரோப்பாவில் ஜனத்தொகை அதிகமாக்க ஆங்குள்ள மேதாவிகளால் பல விதமான ஆலோசனைகள் கூறப்பட்டு வருகின்றன. ஐரோப்பாவின் சில பாகங்களில் ஒருவன் இரண்டு மூன்று

மனைவிகளைக் கலியாணஞ் செய்துகொள்ளலாமென்று அந் நாட்டுப் புத்திமான்கள் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

ஜனத்தொகையைப்பற்றி மால்தஸ் என்பாரின் அபிப்பிராயம்.

தாமஸ் மால்தஸ் (Thomas Malthus) என்ற பாதிரியார் ஒருவர் 1798-ம் ஆண்டில் 'ஜனத்தொகையைப் பற்றிய கொள்கைகள்' என்ற வியாசமொன்றை எழுதி வெளியிட்டார். அவ்வியாசத்தின் முக்கிய கருத்து:—விளை பொருள்களுக்குத் தக்கபடி ஜனத் தொகை இருக்கவேண்டுமென்பதாகும். அவர் உலகில் விளை பொருள்கள் ஒன்றுக்குப் பத்து வீதம் விளைந்தால் ஜனத்தொகையோ ஒன்றுக்கு நூறுவீதம் பெருகிக் கொண்டு போகிறது என்றும், இங்ஙனம் ஜனத்தொகை பெருகிக்கொண்டுபோனால் கூடிய விரைவில் உணவுப் பொருள்கள் இல்லாமல் ஜனங்கள் பெருத்த கஷ்டங்களை அடைந்து அநியாயமாய் மாண்டு போவார்கள் என்றும் கூறுகிறார். இன்னும் கொள்ளை நோய்களாலும், சண்டைகளாலும், குழந்தைக் கொலைகளாலும் ஜனங்கள் மாளாமலே இருந்தால் ஜனத்தொகை எவ்வளவோ பெருகிச் சொல்லொணாக் கஷ்டங்களை யுண்டாக்கியிருக்கு மென்று அவர் கூறுகிறார். நிலங்கள் முன்னைப்போல் அதிகமான சாகுபடியைக் கொடுப்பதில்லை யென்றும், அவைகளின் செழுமை காலக்கிரமத்தினால் குறைந்து போயிருக்கிற தென்றும், அதனால் வேலை செய்வதற்குத் தக்க பலன் கிடைக்கவில்லை யென்றும், தொழிலாளிகள் உணவுக்கில்லாமல் கஷ்டப்படவேண்டியிருக்கிற தென்றும் அவர் கூறுகிறார். பண்டைக்காலத்தில் ஜனத்தொகையானது ஏழ்மை காரணமாயும் மற்றுமுள்ள துன்பங்கள் காரணமாயும் குறைந்து விட்டதைப்போல் இப்போதும் ஏற்படக் கூடுமென்றும், ஆகவே அம்மாதிரியான நிலைக்கு இடங் கொடாமல் முன் ஜாக்கிரதையாயிருந்து ஜனங்கள், ஜனத்

தொகை விருத்தியாகாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டுமென்றும் கூறுகிறார். அதிக நாள் பொறுத்துக் கலியாணஞ் செய்துகொள்வதினாலும், பாலிய விவாகங் களைத் தடுப்பதினாலும், தூய்மையான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதினாலும் ஜனத்தொகையின் பெருக்கைத் தடுக்கக் கூடுமென்று அவர் கூறுகிறார்.

ஸ்ரீமான் டபுல்டே (Mr. Doubleday) என்ற பெரியார் ஜனத்தொகையின் விருத்தியைத் தடுப்பதற்கு ஒரு வழி சொல்லுகிறார். அவர் பெருந் தீனி தின்பதனால் குழந்தையின் உற்பத்திக்கு வேண்டியவைகள் ஏற்படாமல் போகுமென்றும், அதனால் குழந்தைகள் அதிகமாய்ப் பிறக்காவென்றும் கூறுகிறார்.

ஜனத்தொகையைப்பற்றி டபுல்டே கொள்கை.

இனி, இவர்களுடைய கூற்றுக்களைச் சிறிது ஆராய்வோம். இவர்கள் சொல்வது பெரும்பான்மையும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாததா யிருக்கின்றது. ஜனவிருத்திதான் உலகத்திற்கு முக்கியமானதா யிருக்கிறது.

மால்தஸ், தம் காலத்திலிருந்த விஷயங்களைக்கொண்டு அவர் புத்திக்கெட்டியதை எடுத்துக் காட்டினார். மால்தஸ் காலத்தில் இங்கிலாந்தானது தனக்கு வேண்டிய ஆகாராதிகளுக்காகத் தன்னுடைய வயல்களையே எதிர்நோக்க வேண்டி யிருந்ததினால், ஆகாராதிகள் விஷயத்தில் கஷ்டம் ஏற்படலாயிற்று. இதையும் இதைப்போன்ற விஷயங்களையும் அவர் ஆதாரமாகக்கொண்டு தம் கொள்கைகளைப் பரப்ப முயன்றார். இப்போதோவெனில் நீராவிக் கப்பல்களும், இருப்புப்பாதைகளும், இன்னும் பிற சௌகரியங்களும் ஏற்பட்டு உலகத்தின் ஒரு பாகத்திலிருக்கிற விளைபொருள்களை இன்னொரு பாகத்திற்கு அனுப்பிக் கஷ்டத்தை

ஜனத்தொகை சம்பந்தமாக ஏற்பட்ட மால்தஸ் முதலியவர்களின் கொள்கைகளைப் பற்றிய அபிப்பிராயங்கள்.

நிவர்த்தித்துக் கொள்ளச் சௌகரியங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. ஆகையால் ஒரு நாட்டில் விளையாவிட்டாலும் அந்நாட்டினர் விளையும் நாட்டிலிருந்து பொருள்களை வரவழைத்துக்கொள்ள எல்லாவித சௌகரியங்களும் இக்காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. முன்னர் ஒரு நாட்டிற்கு வேண்டியவைகளை யெல்லாம் அந்நாடே உற்பத்தி செய்து கொள்ளவேண்டியதாயிருந்தது. இப்போதோ ஒரு நாட்டில் விளையாததை அந்நாடு இன்னொரு நாட்டினின்று பெற்றுக்கொள்ள இடமுண்டா யிருக்கின்றது. உதாரணமாக இங்கிலாந்திற்கு வேண்டிய கோதுமையின் பெரும்பாகம் இந்தியாவினின்றும் பிற நாடுகளினின்றுந்தான் செல்லுகிறது. அதேமாதிரி இங்கிலாந்தானது இந்தியாவுக்குவேண்டிய இயந்திரங்கள், துணிகள், ரசாயன சாஸ்திர சம்பந்தமான சாமான்கள், கண்ணாடிகள் ஆகிய இச் சரக்குகளை அனுப்புகின்றது. ஆகையால் ஜனவிருத்தியால் பொருள் பஞ்சம் ஏற்பட்டு விடுமென்று எண்ணுவது பொருந்தாது. இப்போது விவசாயசம்பந்தமாக அநேக முன்னேற்றங்கள் உண்டாயிருக்கின்றன. விவசாயம் பண்டைக் காலத்தில் இருந்த நிலையிலேயே இப்போதும் இக்காலத்தில்விவசாயத்திற்கு நல்ல மாதிரியான கலப்பைகளும் ஏற்றங்களும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன இன்னும் நிலங்களுக்கு எந்தெந்த எருவுகள் போட்டால் அவை அதிகமான பலனைக் கொடுக்கும் என்ற விஷயங்களும் பரிசீலனை செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. தொழில் அமைப்புகளிலும் அநேக விதமான சீர்திருத்தங்கள் செய்யப்பட் டிருக்கின்றன. வியாபார விருத்தியும் அதிகமடைந்திருக்கிறது. சாகுபடி செய்யப்படாத அநேக நிலங்களுமிருக்கின்றன. ஆதலின், எவ்வளவு ஜனத்தொகை விருத்தியானாலும் அதற்குத்தக்கபடி ஜீவனோபாயமும் விருத்தியடையும். இக்காரணங்

களால் ஜனத்தொகை விருத்தி கூடாதென்பது பொருத்த மாகாது.

உயிர்களைப்பற்றிப் பேசும் சாஸ்திரிகள் (Biologists) நாகரிகம் முதிர முதிர ஜனங்களும் சிற்றின்பங்களில் ஆசையை ஒழித்து வருகின்றனரென்றும், ஜனங்கள் அறிவாளிகள் ஆக ஆக அவர்களுக்குக் குழந்தையையுண்டாக்குஞ் சக்தியும் குறைந்து விடுகிறதென்றும் கூறுகிறார்கள். இக்கூற்றானது சந்தேகங்களுக்கிடமானதா யிருக்கிறது. இக்காரணத்தால் ஜனத் தொகை குறைகின்றதென்று சொல்லிவிட முடியாது. இப்போதுள்ள ஜனங்களின் சில பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாகவும், பொருளாதார விஷயங்களுக்குத் தக்கபடியுமே ஜனத்தொகை குறைந்துகொண்டு போகிறது. ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலிய மேனாடுகளில் உள்ள பணக்காரர்கள் பலவிதமான முறைகளினால் பிள்ளைப்பேற்றை அடையாமல் இருந்து வருகிறார்கள். பணம் விருத்தியாகிக் கொண்டு போகப் போக ஜனத்தொகையும் குறைந்து கொண்டு போகிறது. இப்போது அநேகர் பிள்ளைப்பேற்றால் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றனவென்றும், பிள்ளைப்பேறு சௌகரியங்களுக்கும் உல்லாச நடிவடிக்கைகளுக்கும் இடையூறா யிருக்கின்றதென்றும் கருதிப் பிள்ளைப்பேற்றை அடைய விருப்பங் கொள்ளாதவ ராகின்றனர். இக்காரணங்களாலும் ஜனத் தொகை விருத்தி குறைகின்றது. தெய்வாதீனமாய் ஏற்படும் நோய்கள், சண்டைகள், சிசுமரணங்கள் ஆகிய இவைகளினால் சில நாடுகளில் ஜனத்தொகை அதிகமாகாமல் ஓரளவிலேயே இருந்து வருகின்றன. அதுவுமல்லாமல் முன்னேற்ற மடைந்துள்ள ஜனங்களில் பெரும்பாலோர் ஜனத்தொகை அதிகமாகாமல் இருப்பதற்காக அநேக

உயிர் நூற் டலவர்கூற்றும் பிற விஷயங்களும்.

முறைகளையும் கையாண்டு வருகின்றனர். இதனாலும் ஜனத்தொகை அதிகமாகாமல் ஓரளவாயிருந்து வருகிறது. ஆனால் இந்தக் குறைவெல்லாம் மேற்கூறிய மால்தஸ் முதலியவர்கள் கூறும் காரணங்களை உத்தேசித்துச் செய்த காரியங்களால் ஏற்பட்ட குறைவன்று.

மேலே நாம் எடுத்துக்கூறிய காரணங்களால் மால்தஸ் என்பவருடைய கொள்கை மறுக்கக்கூடியதா யிருந்தாலும் அதில் சில விஷயங்கள்மட்டும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரம் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடியனவா யிருக்கின்றன. எப்படியெனில் எந்தத்தேசத்திலாவது விளைபொருள்களுக்கு அதிகமாய் ஜனத்தொகை ஏற்பட்டுவிட்டால் அப்போது கஷ்டம் வந்தே தீரும்.

ஜனத்தொகை சம்பந்தமான மால்தஸ் கொள்கையும், இந்தியாவும், சீனாவும்.

ஏழ்மையில் அழுந்திக்கிடக்கும் இந்தியா, சீனா, முதலான நாடுகளைப் பொறுத்தமட்டில் மால்தஸ் என்பாரின் கொள்கை தற்காலத்தில் நன்மை பயப்பதாகவே இருக்கிறது. நம்முடைய நாட்டின் சீதோஷ்ண காரணத்தாலும், ஜனங்களின் மதாசார சமுதாய வழக்கங்கள் பால்ய விவாகத்திற்கும் கட்டாய விவாகத்திற்கும் துணைபுரிவதாலும், ஜனத்தொகை விருத்தியாகிக்கொண்டு போகிறது. நம் நாட்டினர் பிள்ளைப்பேற்றைத் தடுப்பதற்கான முறைகளை அவ்வளவாய்க் கைக்கொள்ளவில்லை. நம்முடைய நாட்டினர் நிலங்களுக்கு வேண்டிய எரு முதலானவைகளைப் போட்டுச் சாகுபடிசெய்வதில் பின்னடைந்தவர்களா யிருக்கிறார்கள். அத்துடன் கால விகற்பத்தால் நிலங்களின் கொழுமையும் குறைவடைந்திருக்கிறது. நம் நாட்டினர் ஏழைகளா யிருப்பதனால் வெளிநாடுகளிலிருந்து ஆகாராதிகளை இறக்குமதி செய்யக்கூடாதவர்களா யிருக்கின்றனர்.

தேசப் பிரஷ்டதொந்திரவு காரணமாயும், ஏழ்மை காரண மாகவும், கல்வி யறிவில்லாமை காரணமாயும், ஐரோப்பி யர்களின் நிறக்கட்டுப்பாடு காரணமாயும், நம் நாட்டினர் வெளிநாட்டிற்குச் செல்வது தடைப்பட்டிருக்கிறது. இவ் வகைக் காரணங்களால் ஜனப் பெருக்கத்திற்குத் தக்கபடி ஜீவனோபாயங்க ளேற்படாமல் மிகுந்த கஷ்டமுண்டாகி வருகிறது. ஆயினும் இக்கஷ்டங்கள் குறையவே, கடவுள் நம் நாட்டின் ஜனத்தொகை அதிகமாகாமல் போகும்படி நோய்களையும் பஞ்சங்களையும் நம் நாட்டில் விசேடமாய் உண்டாக்கி வருகிறார்.

இறப்புக்கு அதிகமாகப் பிறப்பு ஏற்படும்போது தான் ஜனத்தொகை அதிகமாகிறதென்று நாம் கூறுகிறோம்; இவ்வாறாகும்போது வெளிநாடுகளுக்குக் குடியேறுவது அதிகமாயில்லாமல் உள் நாட்டிலேயே ஜனங்கள் அதிகமா னால் அந்நாட்டில் ஜனத்தொகை அதிகமாகும். ஜனத் தொகை, சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கபடியும் ஜனங்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்குத் தக்கபடியும் அதிகமாகிக் கொண்டுபோகிறது. தொழில் விருத்தி அதிகமில்லாத ருஷ்யா, இந்தியா முதலான நாடுகளில் பிறப்பவர்களின் தொகை அதிகமாயிருக்கிறது. அதைப்போலவே இறப்பவர் களின் தொகையும் அதிகமாயிருக்கிறது. சுகாதாரம் கல்வி முதலியவைகளில் விருத்தியடைந்திருக்கும் ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, ஜப்பான் முதலான மேனாடுகளில் இறப்பவர் களின் தொகை குறைவாகவே இருக்கின்றது.

ஐரோப்பா அமெரிக்கா முதலான மேனாடுகளில் ஜனத்தொகை அதிகமாகாமல் இருப்பதற்காக அநேக முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. இம் முறைகளைப் பெரும்பாலும் கையாளுகிற வர்கள் பணக்காரர்களே. இத்தகைய

மேனாடுகளும் ஜனத்தொகையும்.

முறைகளினால் அநேகவிதமான கெடுதல்களும் உண்டாகின்றன. அவைகளில் சிலவற்றை மாத்திரம் இச்சந்தர்ப்பத்தில் எடுத்துக் கூறுகிறோம். சீர்கேடு உண்டாகின்றது; சிறிய குடும்பங்களிலுள்ள பிள்ளைகளின் பொருளாதார வல்லமையை அது குறைக்கின்றது. 2. நல்ல குடும்பங்களிலுள்ளவர்கள் பிள்ளைப் பேற்றை அடைய விரும்பாததினால் ஜனத்தொகை குறைந்து கொண்டே போகிறது. ஜனத்தொகைக் குறைவினால் பொருளாதாரக் கேடுகளும், அரசியல் கெடுதல்களும், இராணுவ சீர்கேடுகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஜனத்தொகையும் காந்தியடிகளும்.

ஜனத்தொகையைப் பற்றிக் காந்தியடிகள் கூறுவதையும் ஒரு சிறிது எடுத்து விளக்குவாம். இந்தியா, அந்நியருடைய ஆட்சி முறைக்கு உட்பட்டிருப்பதாலும், ஜனங்கள் ஏழ்மையில் மூழ்கிக் கிடப்பதாலும், சுதந்திரம் இல்லாமல் இருப்பதாலும், இந்தியர்கள் இன்னுமதிகமான அடிமைகளை உண்டாக்கிக்கொண்டு போகக்கூடாதென்றும், ஆகவே இந்தியா சுதந்திரம் பெறும்வரை அவர்கள் பிரம்மச்சாரிகளாகவே இருக்கவேண்டுமென்றும் அவர் கூறுகிறார். அவ்வாறு இருக்க முடியாதவர்கள் ஒன்றிரண்டு குழந்தைகளுடன் திருப்தி கொள்ளவேண்டுமென்றும், அப்படிக்கில்லாமல் அளவு கடந்த குழந்தைகளை உலகில் உற்பத்திசெய்துகொண்டு வருவது விரும்பத் தக்கதல்லவென்றும் அவர் கூறுகிறார். குழந்தைகள் பிறக்காமல் இருக்க இயற்கைக்கு விரோதமான முறைகளைக் கையாளக்கூடாதென்றும், அப்படிக் கையாளுகிறவர்கள் அதற்குப் பதிலாகக் குழந்தைகளையே பெற்றுக் கொள்ளலாமென்றும், இயற்கைக்கு மாறான முறைகள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலைக் காட்டிலும் பாதகமானதென்றும் அவர் கூறுகிறார்.

பலர், பலவித அபிப்பிராயங்களைக் கூறினும் இல்லறத்தி லிருப்பவர்கள் கடவுள் இயற்கைப்படி நற்சந்ததிகளை விருத்திசெய்து, ஜனவிருத்திக்குத் தக்க ஜீவனோபாயங்களை அதிகப்படுத்தி தேச முன்னேற்றத்தை வளர்ப்பதே சிறந்ததாகும்.

இதுவரையில் நாம் பலவிதமான கோட்பாடுகளையும், அபிப்பிராயங்களையும் பற்றிக் கூறிவந்தோம். இனி பிள்ளைகளைப் பெறுவதில் ஸ்திரீகளுக்குள்ள உரிமையைப் பற்றிக் கூறுவாம்.

அத்தியாயம்—17.

பிள்ளைப் பேறும் பெண்களின் உரிமைகளும்.

பிள்ளைப் பேறு விஷயத்தில் பெண்களுக்குள்ள உரிமைகளைப் பற்றியும் ஒரு சிறிது விளக்கிக்காட்டுதல் அவசியமாம். மணவாழ்க்கையில் மனைவிக்கு உரிமை இருக்கவேண்டியது அவசியமென்று கூறியுள்ளோமல்லவா? அவற்றுள் பிள்ளைப்பேறு விஷயத்தில் அவர்களுக்கு மிகுதியான உரிமைகள் இருக்கவேண்டியது அத்தியாவசியம். ஸ்திரீயானவள் குழந்தையை வயிற்றில்கொண்டு அதனாலுண்டாகும் கஷ்டங்களையெல்லாம் அனுபவிக்க வேண்டியவளாயிருக்கிறாள். இன்னும் அது வயிற்றினின்று வெளியானவுடன் அதற்கானவைகளை யெல்லாம் அவள் கவனிக்க வேண்டியவளாயுமிருக்கிறாள். ஆகவே அவள் குழந்தையைப் பெற்றுச் சமாளிக்கக்கூடியவளாயிருந்து அதற்குச் சம்மதித்தால் மாத்திரமே சந்ததி உற்பத்தியின் பொருட்டுப் புருஷன் அவளைச் சம்போகிக்க வேண்டும். அப்படியில்லாவிடில் அவளை அதற்கு வற்புறுத்தக்கூடாது. அப்

பிள்ளைப்பேறு விஷயத்தில் பெண்களுக்குரிமை அவசியமா? என்பதைப் பற்றிய விஷயங்கள்.

படிச்செய்தால் அவளுடைய தேகசுகம் கெட்டு உயிரும் அழியும். கட்டாயப்படுத்தி ஸ்திரீ ஒருத்தியைக் கருப்பங் கொள்ளும்படி செய்தால் அவள் சந்தோஷத்தையெல்லாம் இழந்துவிட்டு, எந்நேரம் பார்த்தாலும் துக்க சாகரத்தில் அழுந்திக் கிடப்பாள். அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் அங்கவீனத்துடனும், நோய் பிடித்ததாகவும் இருக்குமேயல்லாமல் நல்லமாதிரி யிராது. அக்குழந்தையானது தானும் சுகப்படாமல், பிறருக்கும் சுகத்தைக் கொடுக்காமல், பெற்றோர்களுக்கு மீளாத்துயரைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்குமென்பதில் கிஞ்சித்தும் ஐயமின்றும். இவ்வகைக் காரணங்களால் ஸ்திரீயானவள், தான் கருப்பங் கொள்ளத் தகுதியுடையவளா யிருப்பதையோ, தகுதியற்றவளா யிருப்பதையோ கணவனுக்குத் தெரிவித்து அவ்விஷயங்களில் இஷ்டம்போல் நடக்க அவளுக்கு மிகுதியும் உரிமை கொடுக்க வேண்டும்.

இக்காலத்தில் சம்போகமென்பதற்கு ஒரு நியதியே யில்லாமலிருக்கிறது; ஆடவன் சம்போகிக்க விரும்பும் போதெல்லாம் ஸ்திரீயானவள் இணங்கவேண்டுமென்று விதி ஏற்பட்டுள்ளது. அவளும் பகுத்தறிவுடன் கூடியவள் என்பது செய்கையில் பெரும்பாலும் இல்லாதிருக்கிறது. ஓர் இயந்திரத்தைப்போல் அவள் புருஷனுடையகாமத்தை விரும்பியபோதெல்லாம் தன் அசந்தர்ப்பத்தைக்கூட கவனிக்காமல் தணிக்க வேண்டியவளா யிருக்கிறாள். மிருகங்களில் சம்போக விஷயத்தில் ஆண்களுக்கு உரிமையில்லை. பெண்களுக்கே எல்லாவிதமான உரிமைகளும் இருக்கின்றன. மிருகங்களைப் பொறுத்தமட்டில் ஆண் மிருகமானது பலாத்காரமாய் பெண் மிருகத்தைச் சேர்ந்து தன்னுடைய இச்சையைத்

சம்போகத்துக்கு அழைக்கும் உரிமை யாருடையது? என்பது.

தீர்த்துக்கொள்ள முடியாது. இது கண்கூடு. பெண் மிருகம் இஷ்டப்பட்டால் தான் ஆண் மிருகம் அதனுடன் சம்போகஞ்செய்யும். இதுவே இயற்கையின் சட்டமுமாகும். இதைப்போலவே மானிட வர்க்கத்தினரும் நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். இங்ஙனம் மானுடவர்க்கத்தினர் நடந்துகொள்வார்களானல் வயிற்றிலேயே குழந்தைகள் இறப்பதும், அவை பிழைத்துப் பிறந்தாலும் எலும்புந்தோலுமாயிருப்பதும், அங்கவீனத்துட னிருப்பதும் இரா.

மானிட இயற்கையும் பெண்களும்.

சம்போகவிஷயத்தைப் பெண்கள் இஷ்டத்திற்கு விட்டுவிட்டால் மானுடவர்க்கமே இல்லாது போய்விடுமென்று அநேகர் ஆட்சேபிக்கின்றனர். இவர்கள், ஸ்திரீகளின் குணங்களையும் இயற்கையின் விஷயங்களையும் உள்ளது உள்ளபடி அறியாததினுல்தான் இங்ஙனம் கூறுகிறுர்கள். தேகத்தில் நோய் நொடியில்லாத ஸ்திரீகள் ஒருபோதும் கருப்பங்கொள்ளத் தயங்கமாட்டார்கள். பொதுவில் பிள்ளைப்பேறு என்றுல் எல்லாஸ்திரீகளுக்கும் ஆசைதான். ஆதலால் நல்ல தேகக்கட்டுடன் கூடிய ஸ்திரீகளுடன் அவர்கள் விரும்பும்போது கூடினுல் அவர்கள் நல்லவிதமாக கருப்பங்கொண்டு குழந்தைகளைப் பெறுவார்கள். இத்தகையவர்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளால் உலகத்திற்கு நன்மையுண்டாம்.

அத்தியாயம்—18.

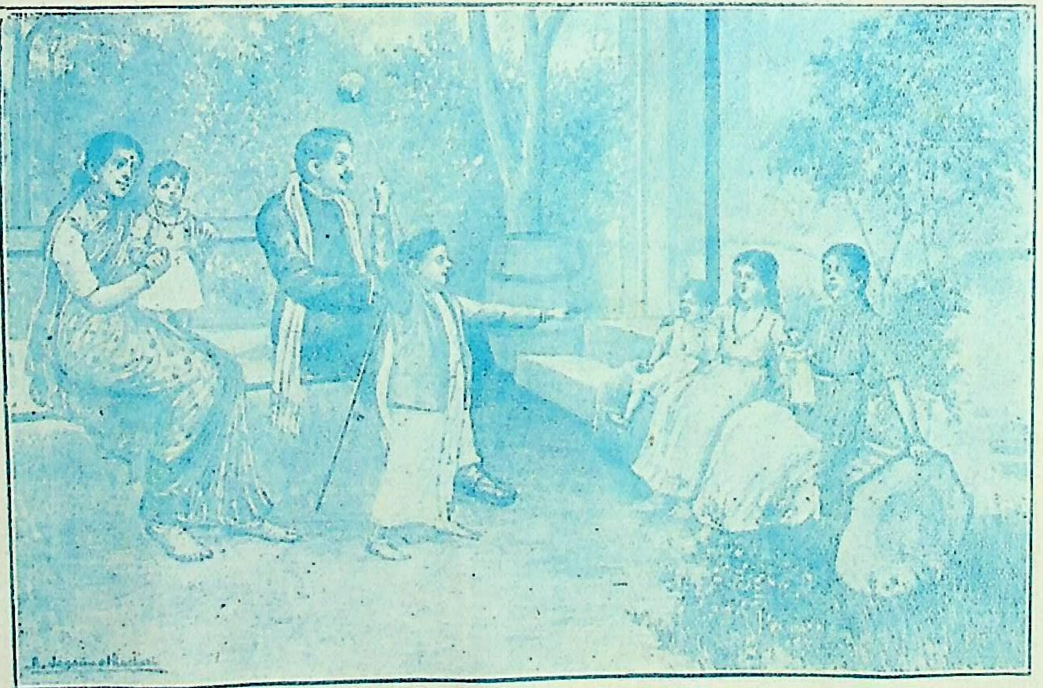
பெண்களும் சமத்துவ உரிமைகளும்.

இனி, இன்பவாழ்க்கையி லிருப்பவர்கள் பெண்களும் ஆண்மக்களோடு சமத்துவ உரிமை பெறவேண்டுமென்பதை அவசியம் உணர்ந்திருக்க வேண்டுமாதலின். அதைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்:—

ஆணும் பெண்ணும் சரிசமமானவர்கள் என்பது.

ஆண்மக்களைக் காட்டிலும் பெண்மக்கள் எவ்விதத்திலும் தாழ்ந்தவர்க ளல்லர். ஆதலால் அவர்களுக்கும் ஆண் மக்களுக்குள்ள உரிமைகள் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். பண்டைக்காலத்தில் நம்நாட்டு ஸ்திரீகள் ஆடவர்க்கு அடிமைகளாயிராமல் சகலவிதமான உரிமைகளையும் பெற்று வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்பதற்கு அநேக சான்றுகள் இருக்கின்றன. இடையில் ஏற்பட்ட அரசியல் மாற்றங்களினாலும், இன்னுமநேக காரணங்களாலும் நம் நாட்டு ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பட்டிருந்த சமத்துவ உரிமைகள் மங்கிப்போய் அவர்கள் அடிமைகளைப்போ லாயினார்கள். நம் நாட்டில் மாத்திரமல்லாமல் பிறநாடுகளிலும் ஸ்திரீகள் சமீப காலம்வரை அடிமைகளாகவே இருந்து வந்தனர் என்பதற்கு அநேக சான்றுகள் இருக்கின்றன. இன்னும் ஐரோப்பாவைச் சேர்ந்த சில நாடுகளில் ஸ்திரீகள் பட்டத்திற்குரியவர்களல்லர் என்று தடுக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். இங்கிலாந்து முதலிய நாடுகளில் ஸ்திரீகள் சமத்துவ உரிமைகளைப் பெறப் போராடி வருகின்றனர். ஸ்திரீகளுக்குச் சமத்துவ உரிமைகள் கொடுக்கப்பட்டுவிட்டால் அவர்கள் ஆண்மக்களை மதித்து நடக்கமாட்டார்கள் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதல்ல. ஒவ்வொருவரும் சிற்சில விஷயங்களில் பிறருக்குத் தாழ்ந்து நடக்கவேண்டிய ஒரு வகை உலக இயற்கை எல்லோரிடத்திலும் அமைந்திருக்கிறது. இது எவர்க்கும் இருக்கவேண்டிய குணமே. இது இல்லாவிட்டால் உலகத்தில் எவரிடத்தும் மரியாதையென்பதே இராது. பெண்களுக்குச் சம உரிமை கொடுப்பதனால் இந்த மரியாதை போய்விடாது.

மனைவியானவள் கணவனுக்கு எந்தெந்த விஷயங்களில் தாழ்ந்து போகவேண்டுமோ அந்தந்த விஷயங்களில்



தம்பதிகள் சமத்துவமாய் சந்ததிகளுடன் வாழ்தல்—பக்கம் 372.

அவள் கட்டாயம் அடங்கியே நடப்பாள். மனைவி கணவனுக்கு அடங்குவதும், புத்திரன் தகப்பனுக்கு அடங்குவதும், பெரிய உத்தியோகஸ்தனுக்குக் கீழ்த்தர உத்தியோகஸ்தன் அடங்குவதும், அரசனுக்குப் பிரஜைகள் அடங்கி நடப்பதும் இயற்கையில் நடைபெறவேண்டிய காரியங்களாகும். இவைகள் எல்லாம் அடிமைத்தனத்தின் பால் படா. மனைவி கணவனுக்கு அடங்குவதைப்போல் கணவனும் மனைவியின் குறிப்பறிந்து சில சமயங்களில் அவள் நோக்கப்படியும் நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். பிள்ளை தகப்பனுக்கு அடங்கி நடப்பதற்குத் தக்கபடி தகப்பனும் பிள்ளைக் கிதமானவைகளைச் செய்தல் வேண்டும். பெரிய உத்தியோகஸ்தனுக் கடங்கி நடக்கும் கீழ் உத்தியோகஸ்தனிடத்தில் அன்பும் ஆதரவும் காட்ட வேண்டும். இங்ஙனம் நடந்து கொள்வதே சமத்துவமாகும்.

சுய உரிமையும் அநுபவ விஷயங்களும்.

சில பேதையர் இக்கருத் துணராமல் பெண்கள் ஆடவரைப் போலவே தனிப்பட்டு நினைத்த இடங்களிலெல்லாம் சஞ்சரிப்பதும், அவர்களை உட்காரவைத்துக் கணவர்கள் அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதும், இன்னும் இவை போன்ற அசட்டுச் செயல்கள் பிறவுமே பெண்களுக்குச் சமத்துவ உரிமை கொடுப்பதாகுமென்று நினைத்து அவ் விதமே நடந்து மனிதத் தன்மையை விடுத்து மிருகத் தன்மையைக் கொள்கின்றனர். இது முழு மூடத்தனம். 'சமத்துவம் சமத்துவம்' என்று ஆணும் பெண்ணும் தலையை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு தலைகால் தெரியாமல் ஆட ஆரம்பித்தால் சமத்துவத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளுக்குப் பதிலாகத் தீமையே வந்து சேரும். பெண்கள் வீட்டுக்காரியங்களைக் கவனித்துக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியவர்களா யிருப்பதாலும், அவர்கள்

பெரும்பாலும் மெலிந்த தேகத்துடன் கூடியவர்களாயிருப்பதாலும், அவர்கள் சண்டை முதலான வலிய காரியங்களுக்கு உதவமாட்டார்களாகையாலும், அன்பு, இரக்கம், தயை, சீவகாருண்யம் முதலான குணங்கள் பிறப்பிலேயே அவர்களுக்கு அமைந்திருப்பதாலும் ஆண்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய எல்லா வேலைகளுக்கும் போகவேண்டுமென்று தொடை தட்டுவது அவ்வளவாக விரும்பத்தக்கதல்ல. அவர்களுக்குரிய தொழில்களை மேற்கொண்டு அத்தொழில்களில் அவர்கள் ஆண்மக்களுக்குச் சமமாயிருக்கப் பிரியப்படுவதுதான் எல்லோராலும் விரும்பத்தக்கது. ஸ்திரீகள் வைத்தியவேலை, உபாத்திமைவேலை இன்னுமிவைபோன்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டு மக்களுக்கு நன்மையைச் செய்யலாம். அங்ஙனமில்லாமல் ஆண்மக்கள் மேற்கொள்ளும் எல்லா வேலைகளிலும் புகுவது 'புலியைப் பார்த்துப் பூனை சூடுபோட்டுக் கொண்டதை' யொக்கும்.

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 2200 வருஷங்களுக்கு முன் ஏற்பட்ட பாபிலோனிய சட்டத்தில் அந்நாட்டு ஸ்திரீகளுக்குச் சமத்துவ உரிமைகள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தனவென்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. இடைக்காலத்தில் ஐரோப்பாவில் ஸ்திரீகளின் சமத்துவ உரிமைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமல் அவர்கள் அடிமைகளாகவே பெரும்பாலும் கருதப்பட்டு வந்தனர். பண்டைக் காலத்தில் ரோமர்கள் தங்கள் ஸ்திரீகளுக்கு நகர வாசிகளுக்குரிய உரிமைகளையெல்லாம் கொடுத்து வந்தார்கள். பெரும்பாலான மதக் கிரந்தங்களில் ஸ்திரீயானவள் ஆண்மகனுக்கு எவ்விதத்திலும் தாழ்ந்தவளாகமாட்டாள் என்று கூறப்பட்டிருந்தாலும் வழக்கத்தில் ஸ்திரீகள் ஆண்மக்களுக்குத் தாழ்ந்தவர்களென்றே பெரும்பாலோர்களால்

பண்டைக்கால ஸ்திரீகளும் உரிமைகளும்.

கருதப்படுகிறார்கள். தற்கால ஆராய்ச்சிகளில் ஸ்திரீயே ஆண்மகனைக் காட்டிலும் மேலானவள் என்பது நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆண் மகனுக்குள்ள அவயவங்களைக் காட்டிலும் ஸ்திரீக்கு விசேடமாகக் கருப்பப்பையும், ஸ்தனங்களும் இருக்கின்றனவென்றும், ஆகவே ஆண்மகனைக் காட்டிலும் ஸ்திரீயே உயர்ந்தவள் என்றும் இச்சாரார் கூறத் துணிகின்றனர். எது எப்படியிருந்தபோதிலும் ஆண் பெண் என்ற இருசாராரும் இந்திய ஒழுக்க சம்பந்தமான சில விஷயங்கள் தவிர மற்றவைகளில் சமத்துவமானவர்கள் என்பதே எம்முடைய கருத்து.

மணந்துகொண்ட ஆண்பெண் ஆகிய இருவரில் ஒழுக்க சம்பந்தமான சில விஷயங்கள் தவிர மற்றவைகளில் ஒருவர் உயர்ந்தவர் என்றும், இன்னொருவர் தாழ்ந்தவர் என்றும் ஏற்பட்டால் மணமக்களுக்கு இருக்கவேண்டிய உண்மையான அன்பும் காதலும் ஜனிக்கவே மாட்டா. உண்மையான அன்பும் காதலும் ஜனிக்கவேண்டுமானால் ஆணும் பெண்ணும் மணவாழ்க்கை சம்பந்தமான காரியங்களில் சமத்துவ உரிமையுடையவர்களாயிருத்தல் வேண்டும்.

கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் உள்ள உரிமைகள்.

கலியாணத்தின்போது மணமகனானவன் தனக்கு வாய்க்கும் மனைவிக்கு இவ்வுலகில் தனக்குச் சொந்தமாகவுள்ளவற்றையெல்லாம் கொடுப்பதாக வாக்களிக்கிறான். ஆனால் செய்கையில் இது பூரணமாக நிறைவேறுவதில்லை. அநேக ஸ்திரீகளுக்குத் தங்கள் புருஷர்கள் இவ்வளவு சம்பாதிக்கிறார்கள் என்பது கூடத் தெரியாது. சில புருஷர்கள் தங்களுடைய மனைவியர்க்கு வாரந்தோறும் கூலிக்காரர்களுக்குக் கூலி கொடுப்பதைப்போல் வீட்டுச் செலவுக்காகப் பணம் கொடுக்கிறார்

கள். அவர்கள் கொடுக்கும் பணம் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் போதாதாகவே இருக்கிறது. இப்பணத்தைக் கொண்டு அவர்கள் அரை வயிறு சாப்பிட்டோ அல்லது பட்டினி கிடந்தோ வாரமெல்லாம் குடித்தனத்தை நடத்தவேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். உடல் இரண்டானாலும் உயிர் ஒன்றாயிருக்க வேண்டிய கணவன் இங்ஙனம் செய்வது வருந்தத் தக்கதாகும். இன்னும் சிலர் தங்களுடைய மனைவியர்களுக்கு வேண்டிய துணிகளையும் ஆடைகளையும் வாங்கிக் கொடுப்பதில்லை; அவர்கள் மாத்திரம் விதம்விதமான ஆடைகளை அணிந்துகொண்டு காலங் கழிக்கக் கூடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். இதுவும் விரும்பத் தகாத செயலாகும்.

முடிவாக நம் நாட்டில் ஸ்திரீகளின் உரிமை இப்போது எந்நிலையிலிருக்கிறது என்பதை ஆராய்ந்து பார்க்குமிடத்துக் கொஞ்சம் திருப்திகரமான நிலையிலிருப்ப தாகவே தெரிய வருகிறது. பெண் கல்வி பரவப் பரவ நம் நாட்டு ஸ்திரீகள் சில உரிமைகளைப் பெற்றும் பெற முயன்றும் வருகிறார்கள். நம் நாட்டின் அநேக பாகங்களில் ஸ்திரீகள் ஓட்டுரிமை பெற்றிருப்பது சந்தோஷத்தைத் தரக்கூடியதே யாம்; அநேக ஸ்தல ஸ்தாபன இலாக்காக்களிலும் நம் நாட்டு ஸ்திரீகள் இதுகாலை அங்கம் பெற்றிருக்கிறார்கள். சென்னைச் சட்ட சபையின் உப அக்கிராசனராய் ஒருபெண்மணி இருப்பது மகிழ்ச்சியூட்டக் கூடியதாம். அரசியல் உரிமைகளுக்குப் போராடுவதுடன் ஜனசமுதாய உரிமைகளுக்காகவும் ஸ்திரீகள் போராட வேண்டும். இவை பெரிதும் விரும்பத் தக்கனவாம்.

நம் நாட்டு ஸ்திரீகளின் உரிமை எந்நிலையி லிருக்கிறது? என்பது.

அத்தியாயம்—19.

தேகாப்பியாசமும் அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளும்.

மணவாழ்க்கையி லிருப்பவர்களுக்குத் தேகாப்பியாசம் மிகுந்த நன்மை பயக்கக் கூடியதா யிருப்பதால் அதைப்பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்.

தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாவதற்காகவும், மனச் சந்துஷ்டி ஏற்படுவதற்காகவும் ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் தேகாப்பியாசம் செய்வது இன்றி யமையாதது; அப்படி நாம் தினந்தோறும் பரிசுத்தமான காற்றில் தேகாப்பியாசம் செய்யாவிட்டால் நமது தேகம் கெட்டுப் போவது திண்ணம். தேகாப்பியாசத்தால் நரம்பு நாடிகளுக்கும், மூளைக்கும் பலம் ஏற்படும். இதை ஒவ்வொருவரும் பிரத்யட்சத்தில் அறிந்து கொள்ளலாம். மூளை நன்றாயிராவிட்டால் மனிதர், தேகம் எடுத்ததன் பயனை அனுபவிக்க முடியாது. இதை உத்தேசித்தே, பிள்ளைகளுக்குப் பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் தேகாப்பியாசத்தைக் கட்டாயமாக ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். நன்றாய்க் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறவர்கள் பலாட்டியர்களாகவும் சந்துஷ்டியுடன் கூடியவர்களாகவும் இருக்கக் காண்கிறோம். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் தேகத்தை வருத்தித் தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் அசையும்படி தேகாப்பியாசம் செய்வதே யாகும். இங்ஙனமில்லாமல் சோம்பேறிகளா யிருப்பவர்களின் தேகத்தைப் பார்த்தால் தசைகள் எல்லாம் துவண்டு நரம்பு நாருமாக இருக்கும். தேகாப்பியாசத்துடன் கூடியவர்களுக்குள்ள ஞாபக சக்தி அபரிமிதமானது. தேகாப்பியாசம் செய்யாதவர்கள் எதையும் உடனே மறந்து விடுவார்கள். தேகாப்பியாசத்தால்

தேகாப்பியாசத்தின் அவசியம்.

தேகத்தின் பல பாகங்களும் அசைந்து, இரத்தமானது தேகத்தின் நாலாபக்கங்களிலும் தங்குதடையின்றிப் பரவும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் வேலை கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுடைய தேக அமைப்புக்குத் தக்கபடி தேகாப்பியாசம் செய்துவரல் வேண்டும். உடம்புக்கு ஒவ்துக்கொள்ளாததும் முரட்டுத்தனமானதுமான தேகாப்பியாசங்களைச் செய்யக்கூடாது. ஒருநாளைக்கு ஒரேமொத்தத்தில் நாலைந்துமணி நேரம்வரை தேகாப்பியாசஞ் செய்துவிட்டுப் பத்துநாளைக்குத் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாமல் இருக்கக்கூடாது. இதனால் ஒருவித நன்மையும் ஏற்படாது. தேகாப்பியாசத்தைத் தினந்தோறும் கிரமமாய்க் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் செய்துவர வேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச் செய்து தேகாப்பியாசத்தை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு போதல் வேண்டும். இவ்விஷயத்தைப் பலர் கவனித்து நடப்பதில்லை. தேகாப்பியாசமானது வயதுக்கும் அவரவர் செய்யுந் தொழிலுக்குந் தக்கதாயிருக்கவேண்டும். ‘எல்லப்ப செட்டி லக்கா ஏகலக்கா’ என்றபடி தாரதம்மிய மின்றித் தேகாப்பியாசம் செய்தல் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் தேகப்பியாசத்தால் நன்மை ஏற்படுவதற்குப் பதிலாகத் தீமையே உண்டாகும். ஒவ்வொருவரும் இவ்வளவு அளவுக்குத்தான் தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்று வரையறுத்துக் கூறமுடியாது. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் அதன் அளவை அநுபவத்தில் ஆராய்ந்தறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இனி, தேகாப்பியாசத்தால் உண்டாகும் நன்மைகள் இன்னவை யென்பதையும், எத்தகைய தேகாப்பியாசங்களை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் சிறிது விளக்குவாம்:—

தேகாப்பியாசத்தாலேற்படும் நலன்கள்.

தேகாப்பியாசம் செய்வதினுல் தசைகளும், நரம்பு நாடிகளும் பலப்படுகின்றனவென்று மேலே சொல்லியிருக்கின்ருேம்; இன்னும் அதனுேடு சுவாசப்பைகளும் நன்ருய் வேலை செய்யும். அதனுல் நல்ல பரிசுத்தமான காற்றைப் போதுமான அளவு சுவாசிக்கக் கூடிய சௌகரிய மேற்படும். நல்ல காற்றைச் சுவாசிப்பதனுல் இரத்தம் சுத்தியடையும்; இரத்தம் சுத்தியடைவதினுல் தேகத்தின் பல பாகங்களுக்கும் நன்மை ஏற்படும். தேகாப்பியாசம் செய்யும்போது இருதயம் வேகமாய்த் துடிப்பதை நம்மில் அநேகர் கண்டிருக்கலாம். இருதயமானது அதிக வேகமாய்த் துடிப்பதினுல் தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அதிகமான இரத்தம் செல்லுகின்றது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இன்னும் தேகாப்பியாசம் பசியையுண்டாக்கும்; தேகாப்பியாசம் செய்கிறவர்கள் நன்ருய்ச் சாப்பிடுவதையும், தேகாப்பியாசம் செய்யாதவர்கள் பசியெடுக்கவில்லையென்று கூறுவதையும், அவர்களுக்கு அஜீர்ணம், புளியேப்பம் முதலானவைகள் உண்டாவதையும், நாம் பார்த்திருக்கிருேம். தேகாப்பியாசம் செய்யும்போது தேகத்தைக் கவனித்தால் தேகத்தின் துவாரங்களின் மூலமாக வேர்வை நீர் வெளியே கழிவதை நாம் காணலாம். முன் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மூத்திரம் மூலமாகவும் வேர்வை மூலமாகவும் தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் கழிகின்றனவென்று கூறியிருக்கின்ருேம். அதன்படி வேர்வை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வருகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேகத்திலுள்ள இரத்தம் சுத்தமடையும். வேர்வை வெளிப்பட்டவுடன் அதைச் சுத்திகரிக்கவேண்டும். அப்படிச்செய்யாவிட்டால் அவ்வேர்வையானது கட்டிப்போய் பின்னும் வேர்வை வருகிறதைத் தடுக்கும். இதனுல் வேர்வை

யானது தேகத்திற்குள் சென்று இரத்தத்துடன் கலந்து உடம்புக்கு அதிகமான பாதகத்தை யுண்டாக்கும்.

எல்லாவற்றிற்கும் ஓர் அளவு இருப்பதைப் போல் தேகாப்பியாயத்திற்கும் ஓர் அளவுண்டு. இதைக் கவனித்துத் தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும். இதைக் கவனிக்காமல் போனால் தசைகள் மெலிந்து, இருதயமும் பலவீனப் பட்டுவிடும். இருதயம் நன்னிலையிலிருந்தால் தான் தேகமும் நன்னிலையிலிருக்கும். இருதயம் நன்னிலையில் இல்லாவிட்டால் சீக்கிரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும். இதையறிந்து இருதய சம்பந்தமான பலவீனமுடையவர்கள் தங்களுடைய சக்திக்குத் தக்கபடி தேகாப்பியாசம் செய்துகொண்டு போதல் வேண்டும். இருதய பலவீனங் காரணமாய் பலர் உயிர் துறந்திருக்கின்றனர்.

அளவுக்கு மீறிய தேகாப்பியாசத்தால் ஏற்படும் கெடுதல்கள்.

தேகாப்பியாசங்களில் மிகவும் சிறந்ததா யிருப்பது நன்றாய் நிமிர்ந்து நல்ல பரிசுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் உலவி வருதலாகும். இதல்லாமல் குஸ்தி பழகுதல், பஸ்கி, தண்டால் எடுத்தல், கொம்பு விளையாட்டு முதலான சிலம்ப வித்தைகள் ஆகிய இவைகளையும் அப்பியசிக்கலாம். இவையல்லாமய் ஓடுதல், நீந்துதல், பந்து விளையாடல், சைகிளில் ஏறிச்செல்லுதல், பளிச்சபில்லாம், குடுகுடு, கண்ணாமூச்சி முதலியவைகளைச் செய்தல் ஆகியவற்றையும் அப்பியசித்து வரலாம். உரக்கப் படித்தலும் சிறந்த தேகாப்பியாசமாகும். பரத நாட்டியமும் தேகாப்பியாசத்தின்பாற் பட்டதே. இன்னும் பலவிதமான தேகாப்பியாசங்கள் இருக்கின்றன. தோட்டவேலை செய்தலும், செடி கொடிகளுக்குத் தண்ணீர் இறைத்தலும் தேகாப்பி

தேகாப்பியாசங்களின் வகைகள்.

யாசங்களே யாம். நாம் முன்னர்க் கூறியபடி சந்தோஷத் துடனும் மனத் திருப்தியுடனும் தேகாப்பியாசம் செய்து வருதல் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் நன்மை ஏற் படும். அப்படிக் கில்லாமல் கடனுக்குத் தேகாப்பியாசம் என்று ஏதோ ஒன்றைச் செய்தால் அதனால் வருஷக்கணக் கானாலும் நன்மை ஏற்படாது. இதைக் கவனித்துத் தேகாப்பியாசம் செய்துவரல் வேண்டும்.

இப்போது மிகவும் சுலபமா யிருப்பதும், எல்லாரும் மேற்கொள்ளக் கூடியதுமான உலாவுதல் என்ற தேகாப்பி யாசம் சிறந்ததா யிருப்பதால் அதைப்பற்றி ஒரு சிறிது கூறுவாம்.

முதலில் உலாவப்போத லென்பதும் கஷ்டமாகத்தா னிருக்கும். பழக்கப்பட பழக்கப்பட அக்கஷ்டம் நீங்கி விடும். இவ்வப்பியாசம் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக் கும் நன்மையை யுண்டாக்கும். உலாவப் போகும்போது

உலாவுதல்.

ஒன்றியாகப் போகாமல் தக்கவர்களைப் பேச் சுத் துணைக்கு அழைத்துக்கொண்டு செல்லு தல் வேண்டும். அப்படிச் சென்றால் கஷ்டம் தோன்றாது. வழியில் பார்க்கும் அநேக விஷயங்களை அவர்கள் மூல மாய்த் தெரிந்து கொள்ளவும் ஏதுவுண்டாகும். 'பழகப் பழகப் பாலும் புளிக்கும்' என்பதற் கிணங்க தினந் தோறும் ஒரே இடத்திற்கு உலாவப் போனால் அதில் வெறுப்புண்டாகும்; ஆதலின், அப்படி ஒரே இடத்திற்குப் போதல் கூடாது. வெவ்வேறு இடங்களுக்கு உலாவப் போதல் வேண்டும். கெட்ட காற்று வீசுகிற இடங்களில் உலாவப் போகக்கூடாது. அவ்விடங்களுக்குச் சென்றால் அந்தக் காற்று நம் உடம்பில் பட்டுத் தேகத்திற்குக் கெடு தலை யுண்டாக்கும். உலாவப்போவதற்குரிய இடங்கள் சமுத்

திரக்கரை ஓரமும், நல்ல பசுமையான வயல்களுமாயிருக்க வேண்டும்; உப்புக் காற்று உடம்புக்கு நல்லதென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறுகிறார்கள். இதை உத்தேசித்துச் சமுத்திர தீரத்திற்கு அருகிலுள்ளவர்கள் தினந்தோறும் கடற்கரைக்குச் செல்வது வழக்கமாயிருக்கிறது. பசுமையான வயல்களைக் கண்டால் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி யுண்டாகும். கண்ணும் நன்றாய்த் தெரியும் பசுமையினிடத்தில் அக்குணம் இருப்பது பல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப் பட்டது. இன்னும் பசுமையான காட்சியைக் காணுமிடத்து மனத்தில் ஒருவித சந்துஷ்டி ஏற்படும்; மன உற்சாகமும் உண்டாகும்.

உலாவப் போகும்போது கைகால்களை அசைத்துக் கொண்டும், வாயால் மூச்சு விடாமல் மூக்கினால் மூச்சு விட்டுக் கொண்டும் செல்லுதல்வேண்டும். கால் நடையாகவே செல்லவேண்டும். அதுதான் உலாவுதல் என்பதாம். வண்டி வாகனங்களில் செல்வது உலாவுதலாகாது. வண்டி வாகனங்கள் நடக்கச் சக்தியற்றவர்களுக்கும், கிழவர்களுக்கும் ஏற்பட்டனவே யல்லாமல் நல்ல இரத்த புஷ்டியுள்ள வாலிபர்களுக்கும், மங்கையர்களுக்கும் ஏற்பட்டனவல்ல. இதை அநேகர் கவனிக்காமல் உலாவுதற்கு வண்டி வாகனங்களில் செல்லுவது கௌரவமென்று கருதுகிறார்கள்.

தேகாப்பியாசத்திற்கு ஏற்றகாலம் காலைநேரம்தான். அக்காலத்தில் தேகாப்பியாசம் செய்தால் உடம்புக்குப் பலவிதமான நன்மைகள் உண்டாகும். காலையில் தேகாப்பியாசம் செய்யக் கூடாதவர்கள் மாலையில் தேகாப்பியாசத்தை மேற்கொள்ளலாம்.

தேகாப்பியாசத்திற்கேற்ற காலம்.

தேகாப்பியாசம் செய்தபின் சில விதிகளை அநுசரிக்க வேண்டும். பலர் இவ்விதிகளை அநுசரிக்காமல் பற்பல இன்னல்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உலாவி வந்தவுடன் நாலைந்து நிமிடங்கள் வரை சும்மா இருந்துவிட்டு அதன் பின்னர் உலாவப் போகும்போது அணிந்துகொண்டு போன சட்டையையும், துணியையும் கழற்றிவிட்டுத் தேகத்திலுள்ள வியர்வையைத் துணியால் துடைக்கவேண்டும். அதன்பின் குளிர்ந்த ஜலத்தில் உடம்பை நன்ருய்த் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். குளித்தானவுடன் உடம்பிலுள்ள ஈரம் போகத் துவாலையால் உடம்பைத் துடைக்கவேண்டும். அதன்பின் நல்ல சுத்தமான வஸ்திரத்தை எடுத்துக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் கில்லாமல் அழுக்கடைந்த வஸ்திரத்தையே எடுத்துக் கட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. உலவி வந்தபின் வியர்வை பட்டு நனைந்துபோன துணிகளைக் கழற்ருவிட்டால் அத்துணிகளிலுள்ள அழுக்கானது உடம்பில் ஊறி எண்ணிறந்த கேடுகளை யுண்டாக்கும். இதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து மேற்கூறிய விதிகளை அநுசரித்தல் வேண்டும். உலவி வந்தவுடன் கொஞ்சநேரமும் தாமதியாமல் உடம்புக்குப் பச்சைத் தண்ணீரை வார்த்துக்கொண்டால் ஜலதோஷம், இருமல், சுரம், தலைநோய் ஆகிய இவ்வியாதிகள் ஏற்படும். இவ்வியாதிகளுக் கிடங்கொடுக்காமல் நடந்து கொள்ளவேண்டியது உலாவச் சென்று வருபவர்களின் கடமையாகும்.

தேகாப்பியாசம் செய்தபின் அநுசரிக்க வேண்டிய விதிகள்.

அத்தியாயம்—20.

நால்வகைக் குணங்களும் மாதர்களும்.

நாம் இதற்கு முன்னுள்ள அத்தியாயங்களில் இன்ப வாழ்க்கையிலிருக்கும் பெண்கள் நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நால்வகைக் குணங்களைக் கொண்டிருக்கவேண்டுமென்று அடிக்கடி கூறியுள்ளோமல்லவா? அவைகள், அவர்களுக்கு இன்றியமையாதவைகளாதலின் இப்போது அவைகளைப் பற்றி ஒரு சிறிது விரித்துரைப்போம்.

பெண்களின் நால் வகைக் குணங்கள்.

நாணம் என்பது வெட்கப்படுதலாகும். அவர்கள் ஆண்பிள்ளைகளுடன் சம்பாஷிக்கும்போது கூச்சத்துடன் அடக்கமாகவே ஒதுங்கி அவசியமான வார்த்தைகளை மாத்திரம் பேசவேண்டும்.

மடம் என்பது வஞ்சனையற்ற தன்மை. அதாவது களங்கமற்ற நெஞ்சோடு கூடியிருத்தல் இதை அவர்களுக்கு ஓர் அணிகலனாகவும் நமது முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள். இதற்கு ஒன்றுந் தெரியாமல் மூடமாய்க் குட்டிச் சுவரைப்போல் இருக்கும் அறியாமை என்று பொருள் கொள்ளலாகாது. ஸ்திரீகள் விஷயங்களை உணர்ந்திருந்தாலும் பிறர்வாக்குச் சாதுரியத்தால், தாங்கள் அறிந்தவற்றிற்கு மாற்றமாகப் பேசுவதை நம்புவதும், தாங்கள் கொண்ட கொள்கையை விடாதிருத்தலும், விஷயங்கள் தெரிந்திருந்தும் உலக இயல் தெரியாமல் இருப்பவர்களைப் போல் இருப்பதும் இப்பேதைமையின்பாற்படும். இது மாதர்களுக்கு இருக்கவேண்டியதே.

அச்சம் என்பது பயம் என்னும் பொருளைத் தருவதாகும். பெண்கள் தாங்கள் அதுவரையில் பார்க்காத

பொருள்களையாவது கேட்காத விஷயங்களையாவது பார்க்கவும் கேட்கவும் நேரிட்டால் அக்காலையில் கொள்ளும் பயத்திற்குத்தான் அச்சம் என்று பேர். இது அவர்கள் கொள்ளத் தகுந்ததாகும்.

பயிர்ப்பு என்பது அருவருப்பு கொள்ளுதலாம். அதாவது, பெண்கள், தங்கள் கணவரல்லாத வேற்றுமனிதருடைய தேகம் தங்கள்மீது படுவதற்கு அசங்க்யப் படுதலாம். இக்குணம் கற்புடைய மங்கையர்க்கு மிகவும் முக்கியமானது. இவ்வாறின்றிப் பெண்கள் பிறருடைய தேகம் தங்கள் தேகத்தோடு உராய்வதைக் கண்டும் அதற்காக வெறுப்புக் கொள்ளாமல் எருமையைப்போல் நின்று கொண்டிருப்பது மிகவும் கண்டிக்கத் தக்கதாகும். இந் நாற்குணங்களும், பெண்களுக்கு இன்றியமையாதன வென்பதை, புகழேந்திப் புலவர், நளவெண்பாவில்,

"நாற்குணமும் நாற்படையா ஐம்புலனு நல்லமைச்சா
ஆர்க்கும் சிலம்பே அணிமுரசா—வேற்படையும்
வாளுமே கண்ணு வதன மதிக்குடைக்கீழ்
ஆளுமே பெண்மை அரசு"

என்னும் பாடலால் விளக்கியிருக்கிறார். இப்பாடலினால், ஓர் அரசனுக்கு இரதகஜ துரகபதாதிகள் எங்ஙனம் இன்றியமையாதனவோ அதைப்போல் பெண்களுக்கு நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நால்வகைக் குணங்களும் இன்றியமையாதன வென்பது நன்கு விளங்கும். ஆகவே சகோதரிகள் இந்நால்வகைக் குணங்களை மேற்கொண்டு பேரும் புகழும் பெற்று இந்நிலவுலகிலும் மேலுலகிலும் இன்பமனுபவித்து வாழ்வார்களாக.

இனி நாணம் அல்லது வெட்கம் என்பதற்கும் ஆடைகளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டா என்பதைப்பற்றிச் சிறிது

கவனிப்போம். இவ்விஷயத்தில் பலர் பலவிதமான அபிப்பிராயங்கள் கூறுவார்கள். எது எப்படியிருப்பினும் நாணத்திற்கும் ஆடைகளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்பதே எம்முடைய அபிப்பிராயமாகும்.

நாணமும் ஆடைகளும்.

டார்வின் (Darwin) என்ற பேரறிஞரின் கொள்கைப்படி மனிதர்கள் குரங்கினத்தினின்று உண்டானவர்கள் என்பது துணிவு. இங்ஙனம் குரங்கினின்று உண்டான மனிதர்கள் காட்டிலுள்ள பிற விலங்குகளைப் போல் நிர்மாணமாகத் திரிந்து அகப்பட்டவைகளைத் தின்று ஜீவித்துக்கொண்டு வந்தார்கள். அதற்குமேல் இயற்கை அறிவுடன் சிறிது பகுத்தறிவும் கூடவே விலங்குகளை வேட்டையாடிக் கொன்று சுட்டும் சுடாமலும் தின்று வந்தனர். இச் சந்தர்ப்பத்திலும் அவர்கள் குளிர், காற்று, மழை ஆகிய இவைகளால் தங்கள் தேகத்திற்கு உபத்திரவமுண்டாகாதிருக்கும் பொருட்டு மரப்பட்டைகளையும், இலைகளையும், தழைகளையும் உடம்பில் சுற்றிக்கொள்ளலானார்கள். இவ்வழக்கத்தினின்று தான் ஆடையணியும் பழக்கம் ஏற்பட்டது மனிதர் நாளாவட்டத்தில் விருத்தியாகிக்கொண்டு போவது இயற்கையாதலின் அவர்களுக்கு இயற்கையறிவுடன் பகுத்தறிவும் வளர்ந்துகொண்டே வந்தது. அதன் பயனாய் அவர்கள் பின்னர் மரப்பட்டைகளையும், இலை தழைகளையும், விட்டுவிட்டு அவைகளைக் காட்டிலும் மேலானவைகளை உடுக்க வாரம்பித்தார்கள். அப்போது ஆடைக்கும் நாணத்திற்கும் சம்பந்தமுண்டாயிற்று. உடம்பின் சில பாகங்களை ஆடையால் மூடாவிடின் பெரும்பாலும் பெண்களும், சிறுபான்மை ஆண்களும் வெட்கப்படும் வழக்கமுண்டாயிற்று. கடைசியில் நாகரிகம் விருத்தியாகவாக மானிடர்கள் நானாவிதமான ஆடைகளை அணிந்து கொள்

ளத் தலைப்பட்டார்கள். ஆனாலும் உலகின் சில பாகங்களில் உள்ள மக்கள் இன்றைக்கும் ஆடையொன்றுமில்லாமல் பிறந்த கோலத்துடனேயே இருந்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கு நிர்வாணிகள் என்ற பேர் வழங்கி வருகின்றது. இவர்கள் நாகரிக மற்றவர்களெனக் கருதப்படுகிறார்கள்

தேகத்தின் எந்தவிடம் ஆடையால் மூடப்படாதிருந்தால் நாணம் உண்டாகிறதென்பதன் சம்பந்தமாகப் பல அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் மறைக்காவிடில் நாணமுண்டாகுமென்று ஒரு சாரார் கருதுகிறார்கள். வேறு சிலர், வெவ்வேறு விதமான அபிப்பிராயங் கூறுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் கொள்கைப்படி நாணத்தைக் கொண்டு அதற்குத் தக்கபடி ஒழுகி வருகிறார்கள். சிலர் மர்மஸ்தானங்களை மறைத்துவைக்காமலிருப்பதால் மிகுந்த நாணமுண்டாகுமென்றும், இன்னுஞ் சிலர் ஸ்தனங்களை மறைத்து வைக்காமலிருப்பதால் நாணமுண்டாகுமென்றும், மற்றுஞ் சிலர் முகத்தை மூடிக்கொள்ளாமலிருப்பதால் நாணமுண்டாகுமென்றும், வேறு சிலர் கால்களை மூடிக் கொள்ளாமலிருப்பதால் நாணமுண்டாகுமென்றும் கருதுகின்றனர். இப்படியே ஒவ்வொருவரும் தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தைப் பிறர் பார்க்கும்போது நாணமடைந்து அந்த அந்தப் பாகத்தை மூடிக்கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக மலையாளத்திலுள்ளவர்கள் உடலின் அடிப்பாகத்தை மாத்திரம் பிறர் பார்ப்பதற்கு நாணமடைகிறார்கள். சிலர் பேருக்கு மாத்திரம் உடையிருப்பது போதுமானது; அது தேகத்தை மறைத்தாலும் மறைக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை என்ற கொள்கையினராயிருக்கின்றனர்.

இனி நிர்வாண நிலையினைப்பற்றியும் சிறிது ஆராய்ந்து கூறுவாம். சிலர், ஆடை யிருந்தாலென்ன, இல்லாவிட்டாலென்ன? என்று வெகு சுலபமாக வாய் வேதாந்தம் பேசுகிறார்கள். உலக விவகாரத்திலீடுபட்டவர்கள், ஆடை யணிந்தே தீரவேண்டும்; அங்ஙனம் ஆடையில்லாதிருப்பது மானக்கேடாம். எல்லாவற்றையும் துறந்தவர்களுக்கே நிர்வாணம் தகும். நிர்வாண நிலை என்பது பெருத்ததோர் நிலையாகும். இந்நிலையையடைவது மிகவும் கஷ்டமான காரியம். காமக் குரோத லோப மோக மத மாச்சரியம் எனும் அறுவகைத் துர்க்குணங்களை விட்ட நிலைக்குத்தான் நிர்வாண நிலை என்று பேர். இவைகளை விட்டவர்கள் பற்றற்றவர்களாகின்றனர். 'அற்றது பற்றெனில் உற்றது வீடு' என்பதற்கிணங்க இவர்களுக்கு மோட்சம் கிட்டிவிட்டதென்றே கூறலாம். மோட்சமடைவதென்பது கடவுளிடத்தில் கலந்து விடுவதாகும். இந்நிலையை யடைந்தவர்கள் ஆடையின்றியுமிருப்பார்கள்; ஆடையுடனுமிருப்பார்கள். இவர்கள் ஆடையில்லாமலிருந்தாலும் இவர்களுக்கு நாணமென்பதே யிராது; இவர்களைப் பார்த்த மற்றவர்களும் அருவருப்புக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

நிர்வாணத்தின் கருத்து.

இவர்களன்றி மற்றவர்கள் நிர்வாணமாயிருப்பதெல்லாம் நாகரிகக் குறைவாலும், நிர்வாணச் சாமியார் கோலத்தால் பாமரரை ஏமாற்றவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தாலும் ஏற்படுவதாகும். இக்காலத்தில் அநேக மோசக்காரர்கள் கல்வி யறிவொன்று மில்லாமல் நிர்வாணிகளாகி எல்லாம் பொய், உலகம் அநித்யம் என்பன போன்றவைகளை விஷயம் தெரியாமல் சொல்லிக்கொண்டு ஜனங்களை ஏமாற்றி வருகின்றனர். இவர்கள்

நிர்வாணமும் போலிச் சாமிகளும்.

கண்ட நிர்வாணநிலை கோவணங்கூட இல்லாமல் மன வழுக்கு மூட்டையுடன் திரிந்து ஆண்களையும் பெண்களை யும் ஏமாற்றி வருவதேயாகும். உண்மையான நிர்வாண நிலையை யடைந்தவனுக்கு ஒன்றுமே தேவையில்லை. அவன் நினைந்தமாத்திரத்தில் எல்லாம் அவனுக்குக் கிட்டும். அவன் பிறருடைய தயவை எக்காரணம் பற்றியும் எதிர் பார்க்கவே மாட்டான்.

இனி ஆடைகளின் வகைகளைப் பற்றியும் சிறிது கூறு வாம். பொதுவாக ஆடைகள் இந்த மாதிரியாகத்தா னிருத்தல்வேண்டுமென்று வரையறுத்துக் கூறமுடியாது. ஆடைகள் அந்தந்த நாட் டுச் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கபடி இருத் தல் வேண்டும். தேகத்தை மறைக்கக்கூடியனவா யிருத் தல் வேண்டும். அங்ஙனமில்லாதவைகள் ஆடைகளாக மாட்டா. இப்போது ஸ்திரீகள் அணியும் ஆடைகள் எப் படியிருக்கின்றனவென்பதையும் ஆராய்வாம்: ஆடைகள் அணிவது மானத்தைக் காப்பதற்கல்லாமல் வேறொன் றுக்குமல்லவென்பது அனைவராலும் ஒப்புக்கொள்ளப் பட்ட விஷயம். எனினும் இப்போது ஆடைகள் மானத் தைக் காப்பதற்கவசியமாவதின்றி ஆடம்பரம், சொகுசு, மோஸ்தரு ஆகிய இவைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது பெரிதும் வருந்தத் தக்கதாகும். இக்காலத்தில் அநேக ஸ்திரீகள் உடம்பில் ஆடைகளை அணிந்திருக்கிறார்களோ இல்லையோ என்று சந்தேகிக்கும்படி உடல் தெரிய ஆடை யணிந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய தேகத்தின் சில பாகங்கள் தவிர மற்றப் பாகங்களெல்லாம் திறந்தவண்ண மாகவே இருக்கின்றன. இங்ஙனமிருப்பது ஒழுக்கஹீன மாவதோடு மிகுந்த கேட்டையும் விளைவிப்பதாகும். ஐரோப்பாவிலுள்ள வியன்னா என்ற பட்டணத்தில் ஒரு

ஆடைகளின் வகைகள்.

பாதிரியானவர் மதப்பிரசங்கம் செய்யும்போது அவருடைய பிரசங்கத்தைக் கேட்க வந்திருந்த ஸ்திரீகளில் அநேகர், உடலின் பல முக்கிய பாகங்கள் தெரியும்படி ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு வந்திருந்தார்கள்.

ஆடைகளும் மேனாட்டு ஸ்திரீகளும்.

அவர் அச்செய்கையைக் கண்டு மனம் பொறுதவராய்ப் பீடத்தினின்று இறங்கி வந்து அவர்களை வெளியே தள்ளி விட்டனர். மேனாடுகளில் ஸ்திரீகளின் ஆடைகளின் அவலட்சணத்தைப்பற்றி அந் நாட்டைச் சார்ந்தவர்களே மனஞ் சகியாது தண்டிக்க வாரம்பித்து வருகின்றனர். ஐரோப்பிய ஸ்திரீகள் ஆடைகளை அதிகமாய்த் தூக்கிக் கட்டிக் கொள்வதால் குழந்தைகள் ஆடைகளின் துணைபற்றித் தாயாரைத் தொடர்ந்து செல்லக்கூடாத நிலையிலிருக்கின்றனவென்று பலர் கதறுகின்றனர். இதனால் அநேக குழந்தைகள் தாயினிடமிருந்து பிரிந்து வழிதப்பி இறுதியில் மரணத்தையும் அடைந்திருக்கின்றன. ஆடைகள் சம்பந்தமான மேனாட்டு அநாகரிகம் நம் நாட்டிலுஞ் சிறுகச் சிறுகப் பரவி வருகிறது. இப்போதே தக்க முயற்சிகளைச் செய்து அப்பழக்கம் நம் நாட்டில் வேரூன்றாதவாறு செய்து விடுதல் வேண்டும். ஆடைகளைப் பொருத்த மட்டில் நம் நாட்டு ஸ்திரீகள் மேனாட்டு ஸ்திரீகளைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டியவை ஒன்றுமில்லை. மேனாட்டு ஸ்திரீகள்தாம் நம் நாட்டு ஸ்திரீகளைக் கண்டும் கவனித்தும் தங்களுடைய ஆடைகளில் மாற்றங்கள் உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். இந்திய நாட்டு ஸ்திரீகளின் புடவையை வியந்து அநேக மேனாட்டு அறிஞர்கள் கூறியுள்ளார்கள். மேலும் இந்திய ஸ்திரீகள் இதை விட்டு விட்டு ஐரோப்பிய நாகரிகத்திற்கு அடிமைப்படாதிருக்க வேண்டுமென்றும் கூறியுள்ளார்கள். இதைக் கவ

னித்து நம் இந்திய நாட்டு ஸ்திரீகள் மேல்நாட்டு அநாகரிக உடைகளுக்கு அடிமையாகாதிருப்பார்களாக.

ஆடையில்லாத விடத்தில் காம உணர்ச்சி எழாதென்றும், கையை மூடிக்கொண்டிருந்தால்தான் என்னமோ இருக்கிறதென்று ஒரு பிரமை உண்டாகிறது, கையைத் திறந்துவிட்டால் அந்தப் பிரமை போய் விடுகிறது; இதேபோல் தேகத்தை மூடாத விடத்தில் காம உணர்ச்சி எழுவதில்லையென்றும் சிலர் கூறி உடம்பின் முக்கிய பாகங்கள் தெரியும்படி அங்கந்திறந்த அறைகுறை யாடை யணிந்துகொண்டு திரிகின்றனர். இவர்கள் முழு மூடர்களாவார்கள்.

ஆடையும் காம உணர்ச்சியும்.

அத்தியாயம்—21.

தம்பதிகளின் தற்காப்புகள்.

மணவாழ்க்கையி லிருப்பவர்களுக்கு மஞ்சள் உபயோகமானது சிறந்ததா யிருப்பதால் அதைப்பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்.

நம் நாட்டினர் மஞ்சளை சுப வஸ்துக்களில் ஒன்ருகக் கருதி யிருக்கின்றனர். மஞ்சளானது அநேக நற்குணங்களைக் கொண்டிருக்கிறதென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறுகிருர்கள். மஞ்சளுக்குக் கெட்ட கிருமிகளை நாசப்படுத்தும் குணம் இருக்கிறது. பெண்கள் விடும் மூச்சானது ஆண் மக்கள் விடும் மூச்சைக் காட்டிலும் சிறிது கெடுதலானது என்று வைத்திய சாஸ்திரிகளில் பலர் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். ஆதலால் அவர்கள் புருஷர்களுடன் படுத்திருக்கும் காலத்தில் மூச்சு விட்டால் அம்மூச்சானது புருஷர்களுக்குக் கெடுதலை யுண்டாக்குமென்றும், பெண்கள் மஞ்

மஞ்சளின் மேன்மை.

சள் பூசிக்கொண்டிருந்தால் அம் மூச்சினிடத்திலுள்ள கெட்ட குணம் மாறிவிடுமென்றும், பர்த்தாவின் ஆயுள் விருத்தியைக் கோரும் ஸ்திரீகள் மஞ்சளைப் பூசிக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் பெரியோர்கள் விதி ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். இத்தகைய மஞ்சளை இப்போது அநேக ஸ்திரீகள் புறக்கணித்துவிட்டு மேல் நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதியாகும் அநேகவித பவுடர்களை சுவருக்கு சுண்ணும்பு தீட்டுவதைப்போல் முகத்தில் பூசிக் கொள்கிறார்கள். இது பார்வைக்கு அவலட்சணமா யிருப்பதுடன் அநேக கெடுதல்களை யுண்டாக்கக் கூடியதாயுமிருக்கிறது. மஞ்சள் அணிவதனால் முகத்திற்குக் காந்தி, வசீகரம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகின்றன. இப்போது பல ஸ்திரீகள் பேருக்கு மஞ்சளைத் தண்ணீரில் போட்டு அத்தண்ணீரை மேலே தெளித்துக் கொள்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் அதுவும் செய்யாமல் மஞ்சளை ஒரு இழை இழைத்துக் காலில் தடவி விட்டு 'நானும் மஞ்சள் பூசிக்கொண்டேன்' என்று காட்டி விடுகிறார்கள். பவுடர்கள் பூசிய அந்நேரத்திற்கு மாத்திரம் தான் ஒழுங்காயிருக்கும். கொஞ்சம் நேரமானால் வேர்வையில் கலந்து போகும். அதுமாத்திரமல்ல, அது நாளாவட்டத்தில் முகத்தை விகாரப்படுத்திக் கிழ முகமாகவும் செய்துவிடும். இப்பவுடர் முதலானவைகள், பலபேரை மயக்கிப் பணம் சம்பாதித்தலையே நோக்கமாகக் கொண்ட வேசிக் கூட்டங்களுக்கே ஏற்றனவாகும். பதிவிரதா சிரோமணிகளான குலப் பெண்களுக்கு இப்பவுடர்கள் எள்ளளவும் பொருந்தியவைகளல்ல. அன்னிய நாட்டுப் பவுடர் முதலியவைகள் பட்டணங்களில் மாத்திரமல்லாமல் கோழி கூவாத குக்கிராமங்களிலும் கூட நுழைந்து பெண்களை மயக்கி வருகின்றன. தினந்தோறும் ஓயாது பவுடர்களை அடித்துக்கொள்ளும் தாசிகளின் முகத்தைப் பார்த்தால்

அவர்களுக்கிருக்கவேண்டிய வனப்பெல்லாம் போய் முகத்தில் சுருக்கங்களும் அவலட்சணங்களும் ஏற்பட்டிருக்கும். இவைகளை யெல்லாம் சகோதரிகள் தெரிந்துக்கொண்டிருந்தும் அவ்வழக்கத்தை அறவே விட்டொழிக்காம லிருப்பது ஆச்சரியமாக யிருக்கிறது.

சகோதரிகள் சோப், ரிப்பன், வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகிய இவைகளிலும் ஏராளமான பணத்தைச் செலவழிக்கின்றனர். நம் நாட்டு நலங்குமாச் சாமான்கள் உடம்புக்கு எவ்வளவோ நன்மையை யுண்டாக்குகின்றன. அவை விலை சரசமுள்ளனவாகவும் இருக்கின்றன. பரிமளத்தையும் கொடுக்கின்றன. இவற்றை விட்டுவிட்டுக் கொழுப்பு, சுண்ணும்பு முதலியவைகளுடன் கூடிய சோப்பு முதலியவைகளில் பணத்தைச் செலவழிப்பது மதியீனமாகும்.

காபிப்பானம், தேயிலைப்பானம் முதலியன நம்நாட்டில் இப்போது அதிகமாகப் பரவியிருப்பதால், அவற்றின் குணகுணங்களைப் பற்றியும், மணவாழ்க்கையி லிருப்போர் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின் இங்கு அவற்றையும் சிறிது விளக்குவாம்.

காபி, தேயிலை, கோகோ பானங்களினுல் நேரும் கேடுகள்.

நம்முடைய நாட்டினர் நெடுங்காலமாகச் சுத்தமான ஜலத்தையே பானமாகக் கொண்டு வந்திருக்கின்றனர். இப்போதுதான் நம் நாட்டில் தேயிலை, காபி, கோகோ, சோடா, கலர் முதலிய பானங்கள் பெருகி விட்டிருக்கின்றன. இன்னும் கள், சாராயம், பிராந்தி, முதலிய போதையை யுண்டுபண்ணக்கூடிய திரவ வஸ்துக்களையும் நம் நாட்டினர் பானமாகப்பருக ஆரம்பித்து விட்டனர். சுத்தஜலத்திற்கு மிஞ்சின பானமில்லை. சுத்த ஜலம் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய

தும், உடம்புக்கு நல்லதைச் செய்யக்கூடியதுமாகும். தேக சுகத்தை விரும்புகிறவர்கள் சுத்த ஜலத்தைத் தவிர வேறொன்றையும் பருகக்கூடாது. தேயிலை, காபி, கோகோ சோடா, கலர் ஆகிய இவைகளால் உண்டாகும் கெடுதல்களையும் இனி விளக்குவாம். இக்காலத்தில் தேத்தண்ணீரும், காபியும் பருகாதவர்கள் பெரும்பான்மையும் நாட்டுப் புறத்தார்களென்று கருதப்படுகிறார்கள். காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடன் ஒவ்வொரு வீட்டிலுமுள்ள ஆண்மக்களும், பெண் மக்களும் காபி போடுவதை முதல் வேலையாகக் கவனித்துக் காபி சாப்பிட்ட பிற்பாடுதான் மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். தேயிலைப் பானமும், காபிப்பானமும் குக்கிராமங்களிலும் பரவியிருக்கின்றன. காபியானது காலையாகாரமாகவும், தேத்தண்ணீரானது மாலையாகாரமாகவும் கருதப்பட்டு வருகின்றன. இங்ஙனம் பெரும்பாலான மக்களால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டுவரும் காபி, தேயிலை முதலியவற்றின் பானங்களால் தேகத்திற்கு நன்மையுண்டா என்று கவனிக்கின் நன்மையென்பதே சிறிதும் கிடையாது; தீமையே ஏற்படுகிறது. அவைகள் பருகிய அந்நேரத்திற்கு மாத்திரம் பசியை யடக்குகின்றன; மனோற்சாகத்தை உண்டாக்கிக் களைப்பை நீக்குகின்றன; சுறுசுறுப்பை யுண்டாக்குகின்றன. ஆனால் நாளானபின் இவைகளால் பல கெடுதிகள் நேரும்; அவை பின்புதான் புலனாகும். தேயிலை காபி முதலியவற்றின் பானங்களை உட்கொள்கிறவர்கள் நீரிழிவு, ஆண்தன்மைக் குறைவு, பித்தமயக்கம் முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆளாகி எண்ணிறந்த கஷ்டங்களை அநுபவிப்பார்கள். இப்போது நம் நாடெங்கும் காபி கிளப்புகளும், தேத் தண்ணீர்க் கிளப்புகளும் பெருகியிருக்கின்றன. இக்கிளப்புகளுக்குச் செல்லும் ஜனங்கள் காபி

யையோ தேத் தண்ணீரையோ பாத்திரத்தினின்று வாயி னால் உறிஞ்சிச் சாப்பிடுகிறார்கள். காபி தேயிலைக் கிளப்பு களுக்கு நோயாளிகளும் சென்று அப்பானங்களைப் பருகி வருவதால் அவர்கள் மூலமாக எண்ணிறந்த தொற்று வியாதிகள் மனிதர்களிடம் பரவுகின்றன. இங்ஙனம் பர வும் வியாதிகளில் மிகவும் கொடுமையானது க்ஷயரோக மாகும். தேத் தண்ணீரானது நாளா வட்டத்தில் ஸ்திரீ புருஷர்களின் ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுத்து விடுகின்றது. காபியும் தேத்தண்ணீரைப் போலவே ஜீரணசக்தியைக் கெடுத்து நரம்பு முதலியவைகளின் வேலைகளுக்குத் தடை யுண்டாக்கித் தலைவலி, நெஞ்சுத் துடிப்பு, மனக்குழப் பம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்குகின்றது. காபி தேயிலைப் பானங்கள் முதலில் நன்மை செய்வனபோல் தோன்றிப் பின்னர் அளவுக்கதிகமான கெடுதல் யுண்டாக்குகின் றன. காபி தேயிலைப் பானங்களின் தீமையைப்பற்றி மகாத்மா காந்தி, டாக்டர் பாட்டர் ஆகிய இவர்களும் விளக்கமாகக் கூறியுள்ளார்கள். சில பிரசித்தி பெற்ற டாக் டர்கள் தேத்தண்ணீர்ப் பானத்தினால் மலச்சிக்கல், தூக்க மின்மை முதலியவைகளும் நேரிகின்றன வென்று கூறு கிறார்கள். காபியில் 'காப்பின் டானின்' என்னும் போதையை யுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் கலந்திருக்கின் றனவென்றும், தேயிலையில், 'தேயின் டானின்' என்னும் போதையை யுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் அடங்கியிருக் கின்றனவென்றும் வைத்திய சாஸ்திரிகள் ஆராய்ச்சி செய்து தெரிவித்துள்ளார்கள். ஆதலால் நம் நாட்டு மக் கள் இத்தகைய கெடுதல்களை யுண்டாக்கக்கூடிய தேயிலை, காபி முதலான பானங்களை விட்டு விட்டு நம் நாட்டிற்கு ஒத்ததும், தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடி யதுமான சுத்த ஜலத்தையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கள், சாராயம், பிராந்தி முதலான பானங்களால் மூளை பலவீனமடைந்து நரம்புகள் தளர்ந்துபோகும். ஜீரணக் கருவிகள் கெட்டு அஜீரணம் பேதி ஆகிய இவைகள் உண்டாகும். இன்னும் குடியர்களுக்குப் பக்கவாதம், பைத்தியம் முதலிய கொடிய வியாதிகளும் ஏற்படும். ஆகவே சௌக்கியமடைய விரும்புவோர் இவைகளை விட்டொழித்துவிட வேண்டும். சோடா, லெமனெட், கலர் ஆகிய இவைகளில் கரியமலவாயு சேர்ந்திருப்பதால் அவைகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும் மிக்க கெடுதியே உண்டாகும். ஆதலின், சுகம்பெற விரும்புவோர் அவைகளையும் விட்டொழிக்கவேண்டும்.

நம் நாட்டினர் புகையிலை முதலிய சிறு வஸ்துக்களையும் அதிகமாக உபயோகிக்கின்றனர். அவற்றால் பல கெடுதிகள் நேரும். அவற்றையும் மணவாழ்க்கையி லிருப்போர் அறிந்திருக்கவேண்டியது அவசியமாதலின் அவைகளையும் சிறிது விளக்குவாம்.

புகையிலை உடலுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கக்கூடிய ஒரு வஸ்து. இக்காலத்தில் நம் நாட்டில் அநேகர் புகையிலையைப் பல வழிகளில் உபயோகப்படுத்தி வருகின்றனர்.

புகையிலையின் கெடுதி.

ஒரு சாரார் சுருட்டாகவும், இன்னொரு சாரார் சிகரெட், பீடி முதலியவைகளாகவும், பின்னொரு சாரார் பொடியாகவும், மற்றுமொருசாரார் வெற்றிலைப்பாக்குடன் போட்டுக் கொள்ளும் வஸ்துவாகவும் உபயோகிக்கின்றனர். எந்த வழியில் உபயோகித்தாலும் அது தன்னுடைய கெடுதலையுண்டாக்கியே தீரும். புகையிலையில், 'நிகோடைன்' என்னும் ஒருவிதமான விஷவஸ்து கலந்திருக்கின்றது. இவ்விஷமானது நாளடைவில் அதிகரித்துக்கொண்டே போய்த் தேகத்திற்குக் கெடுதலை யுண்டாக்குகின்றது. விடாது

சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு பிடிப்பதனால், இரத்தம் சுண்டி, நெஞ்சு உலர்ந்து விடுகிறது. புகையிலையை வாயில் போட்டுக்கொள்வதனால் வாயினின்று சுரக்கும் உமிழ்நீரை அடிக்கடி துப்பவேண்டி யிருக்கிறது. உண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு உமிழ்நீர் மிக்க அவசியமானது. அத்தன்மையுடைய அதை அடிக்கடி வெளியே துப்பிவிடுவதனால், ஆகாரம் ஜீரணிக்காமல் கெடுதலுண்டாகும். பொடி போடுவதால் மூளைக்குக் கெடுதியுண்டாகும். ஆதலால் ஜனங்கள் புகையிலையை எவ்விதத்திலும் உபயோகிக்கக் கூடாது. காந்தியடிகள் பச்சையப்பன் கல்லூரியில் செய்த பிரசங்கமொன்றில் புகையிலை, கள், சாராயம் ஆகிய இவைகளைக்காட்டிலும் கெடுதலானதென்று, ருஷ்யஞானியாகிய டால்ஸ்டாய் கூறியிருப்பதாகச் சொன்னார். இதை எல்லோரும் கவனித்து நடப்பதால் நன்மையுண்டாகும்.

ஆடையில் தீப்பிடித்தலும் அதற்குரிய பரிகாரமும்.

நம்நாட்டு ஸ்திரீகளில் அநேகர் அடுப்போரத்திலிருந்து சமையல் செய்துகொண்டிருக்கும்போது ஆடையில் தீப்பற்றிக்கொள்வதால் அடிக்கடி ஆபத்துக்குள்ளாகி வருகின்றார்கள். அத்தகைய ஆபத்துக்குத் தப்பும் மார்க்கங்களையும் இன்பவாழ்க்கையிலிருப்போர் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின் அவைகளைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவாம்: ஒரு ஸ்திரீயானவள், தன்னுடைய ஆடையில் தீப்பிடித்துக் கொண்டால் இங்குமங்கும் ஓடாமலும், மனோ தைரியத்தைக் கைவிடாமலும் கீழே படுத்துக்கொண்டு புரண்டால் தீயானது அவிந்துபோகும். அப்படிச் செய்யாமல் இங்குமங்கும் ஓடினால் தீயானது உடம்பெங்கும் பரவ ஆரம்பிக்கும். இதற்குக் காரணம் நெருப்பிற்கு மேல் நோக்கும் சுபாவம்

இயற்கையிலேயே அமைந்திருப்பதாகும். தீப்பற்றிக் கொண்ட சமயத்தில் கம்பளி, கோணி முதலானவைகளை எடுத்து நன்ருய்த் தேகத்தில் போர்த்துக் கொண்டாலும் தீயானது அணைந்துவிடும். இவ்விதிகளை அனுசரியாமல் அந்நேரத்தில் மனோ தைரியத்தை விட்டுக் கலக்கமடைந்து இங்குமங்கும் ஓடுவதால் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய இன்னுயிரை அநியாயமாய்ப் போக்கடித்துக் கொள்ளுகின்றனர். இங்குக் கூறியவைகளை ஸ்திரீகளும் மற்றவர்களும் கவனித்து நடந்து வந்தால் ஆபத்துக்குள்ளாக மாட்டார்கள். தீவிபத்தால் ஏற்பட்ட புண்களையும் காயங்களையும், ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். புண்ணை ஆற்றுகிறகுணம் தேங்காய் எண்ணெய்க் கிருப்பதால் தேங்காயெண்ணெயுடன் சில மருந்து வஸ்துக்களைச் சேர்த்துப் புண்களின்மேல் தடவினல் புண்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். துளசியையும் தேங்கா யெண்ணெயையும் குழைத்துத் தடவினாலும் ஆருத புண்களும் ஆறிவிடும்.

அநேகர் நீர் நிலைகளில் தவறி விழுந்து இறந்து விடுகின்றனர். இத்தகையோர் அவ்வாபத்தினின்றும் நீங்குவதற்கும் சில மார்க்கங்களிருக்கின்றன. மண வாழ்க்கையிலிருப்பவர்கள் அவற்றையும் உணர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின் அவ்விஷயங்களையும் சிறிதுவிளக்குவாம்:

நீர் நிலைகளில் தவறி விழுகிறவர்கள் கவனிக்கவேண்டியவை.

நீர் நிலைகளில் கால் தவறி வீழ்ந்தவன் நீந்தத் தெரியாதவனயிருந்தால் முதுகை ஜலத்தின் பக்கம் திருப்பித் தலையைப் பின்னல் சாய்த்து வாயை மேலே தூக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இன்னும் தீர்க்கமாய் மூச்சை உள்ளுக்கு வாங்கிச் சுவாச கோசங்களில் நிரப்பிக் கொண்டு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வெளியில் விடவேண்டும். மூன்ருவதாகக் கைகளை எங்

தக் காரணம் பற்றியும் ஜலத்தினின்று வெளியே எடுக்கக் கூடாது.

அறியாத்தனத்தினுல் சில குழந்தைகள் குளம், குட்டைகளிலும், பெரிய தண்ணீர்ப் பாத்திரங்களிலும் விழுந்து இறக்கின்றன. இத்தகைய குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற வழி இருக்கிறது. குழந்தை தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டது என்று தெரிந்தவுடன் அதை ஜலத்தினின்று எடுத்துக் கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு சுழற்றவேண்டும். அப்படிச் சுழற்றினுல் அதன் மூக்கு, வாய், வயிறு ஆகிய இவ்விடங்களில் ஏறியுள்ள தண்ணீர் கீழே வந்து வீழ்ந்துவிடும். அதற்குமேல் குழந்தை மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படாமல் இருக்கும். ஒரு பானையைக் கவிழ்த்து அதன்மேல் குழந்தையின் வயிற்றை வைத்து அழுத்தினுல் வயிற்றிலுள்ள தண்ணீர் மணல் முதலானவைகள் வெளியே வந்துவிடும். அதற்குமேல் மற்ற பரிகாரங்களைச் செய்துகொள்ளலாம். இதே உபாயங்களைப் பெரியவர்கள் நீரில் மூழ்கிய காலத்தும் செய்யலாம்.

நம்முடைய நாட்டில் பாம்பு, தேள், நண்டுத்தெறுக்கால் முதலிய விஷஜந்துக்கள் மலிந்திருக்கின்றன. அவைகளினுல் அநேகர் கடியுண்டு மாண்டு போகின்றனர்; எனினும் இத்தகைய ஆபத்துக்களை நீக்கிக்கொள்வதற்குச் சில உபாயங்க ளிருக்கின்றன. அவற்றை யுணர்ந்தவர்கள் அவ் வாபத்துக்களினின்று நீங்கிக் கொள்ளலாம். மணவாழ்க்கையி லிருப்பவர்கள் அவற்றையும் உணர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின் அவைகளையும் சிறிது விளக்குவாம்; விஷ ஜெந்துக்களில் நாகப் பாம்பு, கட்டு

பாம்பு தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களால் நேரும் அபாயங்களைத் தடுக்கும் வழிகள்.

விரியன், பனசை, கருவழலை முதலானவைகள் கொடிய விஷத்தைக் கொண்ட பாம்புகளாகும். இவைகள் கடித்த வுடனே சிகிச்சைசெய்யாவிட்டால் விஷங்கொண்ட இரத்த மானது தேகமெங்கும் பரவி மார்பை யடைத்து மர ணத்தை யுண்டாக்கும்.

பாம்பு கடித்தவுடன், கடிவாய்க்கு மேலே இருபக்க மும் கொஞ்ச இடம்விட்டுக் கயிற்றால் மேலும் கீழுமாக நன்றாய் அழுத்திக் கட்டிவிட வேண்டும். இங்ஙனம் அழுத் திக் கட்டிவிட்டால் இரத்தமானது பரவுவதற்கு இடமில் லாமல் போகும். அதற்குமேல் அவ்விடத்தில் கத்தியால் கீறி இரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட வேண்டும். இரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறவர்களுக்கு வாயில் புண் இரணம் ஆகிய இவை களில் ஒன்றும் இருத்தல் கூடாது. அங்ஙனமிருந்தால் அவற்றின் மூலம் விஷமேறி அவர்கள்மாண்டுவிடுவார்கள். பாம்பு கடித்த இடத்தைப் பழுக்கக்காய்ச்சின இரும்பால் சுட்டுவிட வேண்டும். தேள் கடியும் அதிகமான பாத கத்தை யுண்டாக்கக் கூடியதாம். அநேகர் தேள் கடியினால் தங்களுடைய இன்னுயிரைப் பறிகொடுத்திருக்கின்றனர். இவர்களில் பெரும்பாலோர் குழந்தைகளாவர். தேள் கடி யிலும் இரத்தம் பரவவொட்டாமல் அதைத் தடுக்கவேண் டும். அமோனியா போட்டுத் தேய்ப்பதாலும் அவ்விஷம் தீரும். அஃதகப்படாவிட்டால் வெங்காய சாற்றைக் கடி வாயில் பிழிந்தால் வேதனை தீரும். புகையிலைச் சாறும் தேள்கடி விஷத்தைத் தீர்க்கும்.

அத்தியாயம்—22.

விதவா விவாகம்.

மனைவாழ்க்கையிலிருப்பவர்கள், கணவனை யிழந்த விதவைகள் இன்னவிதமாயிருந்து சௌக்கியத்தை யடையவேண்டுமென்னும் விஷயத்தையும் உணர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலின், அதையும் சிறிது விளக்குவாம்.

இவ்விஷயம் மகா முக்கியமானது. புருஷனை யிழந்தவள் விதவை என்ற பேரால் அழைக்கப்படுகிருள். இதே போல மனைவியை இழந்தவனுக்குத் தாரமிழந்தோன் என்ற பேர் ஏற்பட்டிருக்கிறது. புருஷர்கள் மனைவியை இழந்தால் மறு விவாகம் செய்து கொள்வதைப் போல், ஸ்திரீகளும் புருஷர்களை இழக்க நேரின் மறு விவாகம் செய்து கொள்ளும் வழக்கத்தை அநேகநாட்டினர் கைக்கொண்டு அனுஷ்டித்துவருகின்றனர். நம்முடைய இந்திய நாட்டிலோ வெனில் அவ்வழக்கம் பெரும்பான்மையும் இல்லாமலிருந்து வருகிறது. ஒரு சில வகுப்பினர்க்குள் தான் ஸ்திரீகள் மறு விவாகம் செய்துகொள்ளும் வழக்கம் இருந்து வருகிறது. இவர்களும் மற்றவர்களைப் பார்த்து அவ்வழக்கத்தைச் சிறிதுசிறிதாக விட்டொழித்து வருகின்றனர். நம் நாட்டில் ஆண்மக்கள் புனர் விவாகஞ் செய்து கொள்வதைப்போல் பெண் மக்களும் செய்து கொள்ளலாமா என்ற விஷயத்தில் பலமான வாதங்கள் நடை பெறுகின்றன. அவ்வாதங்களில் நம்முடைய கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. நம்முடைய நாட்டில் பால்ய விவாகம் காரணமாய்ப் பால்மணம் மாருத

விதவையும் தாரமிழந்தவனும் அனுசரிககவேண்டியவை.

சின்னஞ் சிறு குழவிகளும் விதவைகளாகிக் கைம்பெண்கள் என்ற பேரால் அழைக்கப்பட்டு வருகின்றனர். இத்தகை யோர் விதவைகள் என்பது எவ்வாற்றானும் பொருந்தாது. நம்முடைய சாஸ்திரங்கள் ஸ்திரீகளின் புனர் விவாகத் தைத் தடுக்கவில்லை. கைம்மை நிலை என்பது கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்டதென்பது எவ்வாற்றானும் ஒப்புக்கொள் ளக் கூடியதல்ல. கைம்பெண்கள் என்று சொல்லி ஒரு சாராரை உலக சுகங்களில் ஈடுபடாமல் தடுத்துவைப்பது பாபமான செயலே யாகும்.

கைம்பெண்களின் துயரைக் கண்டு சகிக்க மாட்டாத வர்களாய் அதை நிவர்த்திப்பதற்குப் பஞ்சாப் தேசத்தி லுள்ள சில புண்ணியவான்கள் ஒன்று சேர்ந்து லாகூரில் சங்கமொன்று ஸ்தாபித்து அதன் மூலமாய் விதவா விவா கத்தை வளர்த்து வருகின்றனர். அவர்களுடைய அரிய முயற்சியினால் அநேக விதவைகள் மறுமணஞ் செய்து கொண்டு இன்புற்று வாழ்கிறார்கள்.

கைம்பெண்களும் விதவா விவாகமும்.

விதவா விவாகமென்பது வழக்கத்தி லில்லையே; அதை எப்படி மேற் கொள்வதென்று அநேகர் கூறி வருகிறார்கள். இது பொருத்தமாக மாட்டாது. வழக்கத்தில் இல்லாவிட்டா லும் நல்ல காரியம் என்று மனதில் பட்டதைத் தீவிரமாய் முனைந்து செய்வதுதான் அறிவுடையோருடைய செய லாகும். பண்டைக்கால நிலைக்கு விதவா விவாகம் தேவை யில்லாமல் இருந்திருக்கலாம். இப்போது அநேக மாற்றங் கள் ஏற்பட்டிருப்பதினால் பழைய பாடத்தையே படித்துக் கொண்டிருப்பது உசிதமல்ல.

நாம் புருஷனை இழந்த ஸ்திரீகளுக்கெல்லாம் கட்டா யப்படுத்தி விவாகஞ்செய்து வைக்கவேண்டுமென்று கூற

வில்லை. புனர் விவாகம் செய்துகொள்ளப்பிரியப்படும் ஸ்திரீகளைக் கட்டுப்படுத்துவது கூடாதென்பதே எமது கருத்து. அவர்களை அங்ஙனம் கட்டுப்படுத்தினால் அவர்கள் இரகசியமாய் விபசாரத்துறையில் இறங்குவார்கள். கருப்பம் கொண்டால் மருந்து முதலானவைகளை உட்கொண்டு அதைக் கலைத்து விடுவார்கள். ஒரு சமயம் அப்படிச் செய்ததில் கருக்கலையாமலிருந்து குழந்தை பிறந்துவிட்டால் யாருக்குந் தெரியாமல் ஆற்றோரங்களிலும் புதர்களிலும் மறைவிடங்களிலும் அதை எறிந்து விடுவார்கள். இச்செயல்களைப்பற்றிய வியாசங்கள் அடிக்கடி பத்திரிகைகளில் வருகின்றன; விஷய சுகமே இன்னதென்று அறியாமல் விதவைகளாய்ப் போய்விட்டவர்களுக்குப் புனர் விவாகம் அத்தியாவசியமாகும். அவர்களை மணந்துகொள்ள இளைஞர்கள் முன்வரல் வேண்டும். சில குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொஞ்சம் அதிக வயது சென்றவர்களும் அடிக்கடி புருஷனை இழப்பவர்களும் புனர் விவாகம்செய்துகொள்ளாமல் இருத்தலே நலம். புனர் விவாகம் என்பது ஏற்பட்டால் அரிவையர்கள் தங்கள் புருஷர்களை மருந்திட்டுக்கொன்று வெவ்வேறு புருஷர்களை நாடுவார்கள் என்று சிலர் கூறுவர். இக்கூற்று ஆதாரமற்றதும் அறிவின்மையால் உரைக்கப்படுவதுமாகும். இது உண்மையாயிருக்குமானால் புருஷர்களுக்குப் புனர் விவாகம் இருப்பதால் அவர்களும் வெவ்வேறு மனைவிகளைக் கொள்ளத் தங்களுடைய மனைவிகளையும் மருந்திட்டுக் கொன்றுவிடலாமே. அப்படிப்பட்ட வழக்கமில்லாததால் இவ்வழக்கமும் பெண்களிடத்தில் எக்காலத்திலும் ஏற்படாதென்று துணிந்து கூறலாம்.

———

அத்தியாயம்—23.

மக்களும் ஆயுட்காலமும்.

இல்வாழ்க்கையி லிருந்து இன்பத்தை அனுபவிப்பவர்கள் மனிதரின் ஆயுட் காலத்தைப்பற்றிய விவரத்தையும் உணர்ந்திருக்கவேண்டியது அவசியமாதலின் இனி, அதனையும் சிறிது விளக்குவாம் :—

நம்முடைய முன்னோர்கள் மக்கள் நூற்றிருபது வருடங்கள் வரை ஜீவித்திருப்பார்கள் என்று கூறியுள்ளார்கள். யோகம் முதலான சாதனங்கள் கைவரப் பெற்றவர்கள் நீடூழி காலம் வரை ஜீவித்திருக்கலாம் என்பது நம் யோக நூல்களின் துணிபு. பண்டைக் காலத்தில் மக்கள் பெரும்பாலும் நூற்றிருபது ஆண்டுகள் வரை ஜீவித்திருந்தார்கள். பின்னர் பலவித காரணங்களினால் மக்களுடைய ஆயுளானது குறைந்துகொண்டே வர ஆரம்பித்தது. இப்போது அநேகர் சிறுவயதிலேயே மாண்டு விடுகின்றனர். பூர்ண வயதுடன் கூடியவர்கள் அருமையாகக் காணப்படுகின்றனர். மனிதரிடம் பாபச் செயல்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஆயுளும் குறைந்துகொண்டு போகிறது.

நம்மவர்கள் அவரவர்களுக்கு வயதானது அவரவர்களுடைய கர்மாநுசாரத்தின்படி அமைகிறதென்ற கொள்கையினராயிருக்கின்றார்கள். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலான மேனாட்டினர் தேக சுகத்தைப் பேணி வந்தால் நீண்டநாள் வரை உயிருடன் இருக்கலாமென்ற கொள்கையைக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒருவனுக்குரிய வயதை நம்மவர்கள் கிரக சாரங்கள் மூலமாய்க் கணக்கிட்டுச் சொல்வது வழக்கமா யிருக்கிறது. இன்னும் நம்மவர்கள் புணர்ச்சியின் காலத்தில் உண்டாகிற சூரியகலை சந்திர கலை ஆகிய இவற்றைக் கொண்டும் கர்ப்பம் ஏற்படு

கிற குழந்தையின் வயதை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம் என்றும் கூறுகிறார்கள். இன்னும் வயதின் நிர்ணயத்திற்குப் பலரால் பலவகை மார்க்கங்கள் கூறப்படுகின்றன. எது எப்படி யிருந்தபோதிலும், மனிதர்கள் கிரமமான வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தால், சுகதேகிகளாய் பூரண ஆயுளுடனிருக்கலாம்.

அத்தியாயம்—24.

பேரின்பமும் மக்களும்.

மனை வாழ்க்கையி லிருப்பவர்கள், இதுவரை கூறி வந்த கிரமங்களின்படி நடந்து உலக இன்பங்களை அனுபவித்து முடிவில் கடவுளடி சார்தலாகிய பேரின்பத்தை அடைய வேண்டியது அவசியமாதலின், இனி அதற்குரிய சில மார்க்கங்களையும் கூறி முடிப்பாம்.

பேரின்பமென்பது உலகப் பற்றுக்களை விட்டுக் கடவுளடி சார்ந்து நித்திய சுகத்தை அடைதலாம். இந்நிலையை பக்தி, யோகம், ஞானம் ஆகிய இவைகளின் மூலமாய் அடைய வேண்டும். எல்லாராலும் அநுஷ்டிக்கக் கூடியதாயுள்ளது பக்தியேயாம். பக்தியென்பது ஈசுரனைப் பலவகையில் துதித்து வழி படுதலாம். பக்திக்கு ஈஸ்வரன் இணங்குவான் என்பதை ஒரு பெரியார் 'பக்தி வலையிற் படுவோன் காண்க' என்று எடுத்துக் கூறியுள்ளார். துருவன் பக்தியின் மூலமாய்த்தான் ஸ்ரீமந்நாராயணனைப் பிரத்தியட்சமாய்க் கண்டான். ஆதலின் இந்த பக்தியினாலும் பகவானையடையலாம்.

பக்தி நிலை.

பக்திக்கு மேற்பட்டது யோகமாம். மனத்தை ஒருவழிப்படுத்திப் பரம்பொருளாகிய கடவுளிடத்துச் செலுத்

துவதாம். யோகம் எட்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்பிரிவுகளுக்கு முறையே இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணுயாமம், ப்ரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற பேர்கள் உண்டு. யோகாப்பியாசத்திற்குப் பல விதிகள் உண்டு. அவ்விதிகளினின்று சிறிது பிசகினும் கேடுண்டாகும். விதிப்படி இந்த யோகத்தைச் செய்தாலும் ஈசுரனை யடையலாம்.

யோக நிலை.

கடைசியாக வுள்ளது ஞானம் இது மேலே கூறிய இரண்டிற்கும் மேல் பட்டது. எல்லாங் கடவுள் சொரூபம் என்ற சிந்தனையே ஞானம். இந்நிலையை வாய்க்கப் பெற்றவர்களுக்கு எளிதில் ஈசுர தரிசனம் கூடும். ஆதலின், இதனாலும் ஈசுரனடியைச் சார்ந் தின்புறலாம்.

ஞான நிலை.

அன்பர்களே! நாம் கடைசியாகக் கூறுவது யாதெனில் மனிதர்கள் அடையவேண்டிய புருஷார்த்தங்கள் நான்கையும் அடைதற்கான மார்க்கங்களை யெல்லாம் ஒருவாறு சுருக்கித் தெளிவாக இந்நூலிற் கூறியிருக்கின்றோம். ஆதலின், ஆண், பெண் ஆகிய எல்லோரும் இதிற் கூறியவற்றைக் கவனித்து அவற்றின்படி நடந்து தரும மார்க்கத்தில் பொருள் தேடி, அறத்தைச் செய்து, மனதிற்கிசைந்த கன்னியரை மணந்து, கலவி யின்ப மனுபவித்து, நற்சந்ததிகளைப் பெற்றுச் செவ்விதில் இல்லற இன்ப வாழ்க்கை நடத்தி, முடிவில் ஈசுர சன்னிதானத்தை அடைந்து பேரின்ப மெய்தி நித்தியானந்த வாழ்வை யடையவேண்டு மென்பதே.

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!

Printed at the Ananda Bodhini Press, Madras.

ஸ்ரீராமஜெயம்.

"தத்துவசங்க்ரஹ ராமாயணம்"

இரண்டாம் பதிப்பு.

இது ஸமஸ்கிருதத்திலிருந்து மொழிபெயர்க்கப்பட்ட அருமையான நூல். இதனை ஒரு முறை படிப்பவர்கள் இம்மை மறுமை யென்னும் இருவகை வாழ்விற்குரிய சாதனங்களை யுணர்ந்து மக்களாய்ப் பிறந்த நாம் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய ஒழுக்கங்களைக் கைக்கொண்டு பகவானுடைய திருவருட்குரியவராக விளங்குவர் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்தக் கிரந்தம் துஷ்டநிக்ரஹ சிஷ்டபரிபாலன நிமித்தம் உலகத்தில் ஸத்யவந்தனாக விளங்கிய தசரத பூபதிக்கு ஸ்ரீராமனாக அவதரித்த ஜகத்பிரபுவின் குணாதிசயங்களைப்பற்றிப் பேசுவது.

ஸ்ரீராமாவதாரத்தின் உண்மை இதனை படிப்பவர்க்கு உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் விளங்கும். இதனைப் படித்தால் அநேக ஞான நூல்களைப் படித்தபயனை ஒருங்கே யடைதல் கூடும். ஸ்ரீராம பூஜா விதிகளும் அர்ச்சனைகளும் இதன்கண் விவரிக்கப் பட்டுள்ளன. இதுவரையில் வெளியான ராமாயணங்களை விட மும்மடங்கு மேலானதத்வஉபதேசங்கள் இதன்கண் காணலாம். உபந்யாசகர்களுக்குவேண்டிய பல அரிய விஷயங்களுடன் கூடியது. ஸ்ரீராம சரிதையை வாசிப்பதே இகபர நன்மையளிக்குமென்பர் பெரியோர்.



இதில் எண்ணிறந்த மிக்க அருமையான விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

புஸ்தகம் சுமார் 532 பக்கங்கள் கொண்டது. இங்கிலீஷ் கிளேஸ் காகிதத்தில் டபுள் க்ரௌன் 8 பக்க அளவில் அச்சிடப்பட்டு முழுகாலிகோ பைண்டு செய்யப்பட்டது.

இதன் விலை ரூபா 4.

"ஆனந்தபோதினி" ஆபீஸ்,

தபால்பெட்டி நெ. 167, மதராஸ்.

பூவுலக வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத சிங்க பலத்தைத் தருவதேது?

அமிர்த சஞ்சீவி லேகியமும், அயக்காந்த செந்தூரமுமே.

தற்காலத்தில் மனிதரின் பால்ய சேஷ்டையாலும், இரத்தட் போக்காலும் அவர்களுக்குண்டான 20 வகை மேகரோகங்கள், சூலை ரோகம், குன்மரோகம், பித்தபாண்டு, கைகால் முடக்கு, ஒடுவாய்வு, பித்த வப்பம், ( ) தொண்டை எரிச்சல், வயிற்றுப்பிசம், அஜீரணம், பசியில்லாமை, தாதுஹீனம், தேக உளைச்சல், கண்ணில் நீர் வடிதல், சோம்பல், நித்திரையில்லாமை, தலை சுழற்றல், நீர் இறங்கும்போது பொறுக்கமுடியாத பாதையைத்தரும் தந்திமேகம்முதலியவைகள் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதமாய் நீங்கிவிடும். பயங்கரமான மேக சம்பந்த வியாதிகளைப் பத்தே வேளையில் போக்கி சப்த நரம்புகளுக்கும் முறுக்கேற்றி அபரிமிதமான இரத்தவிருத்தியைப் பெருக்கிப் பலத்தைத் தருவதில் இதற்கு மிஞ்சின இலேகிய பஸ்பம் வேறெங்குமில்லை என்று நாம் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். இதலாமல் தேகத்தை புஷ்டியாக்கித் தேகத் தடிப்பு, நகக்கண் வெளுத்திருத்தல் முதலிய வியாதிகளைக் கண்டித்து, தினந்தோறும் மலத்தைத் தாராளமாய்ப் போக்குவதில் இந்த லேகிய செந்தூரங்களே முதன்மையானவையென்பதை யாம் எமது அநுபவத்தில் கண்டிருக்கிறோம். நிற்க, இந்த லேகிய செந்தூரங்கள், மேற்கண்ட வியாதிகளைக் கண்டிப்பாய் நிவர்த்திக்குமா என்னும் சந்தேகமுடையோர் பரீக்ஷார்த்தமாக முதலில் 48-நாளாவது வாங்கி யுண்டால் இவற்றின் அபார குணம் தெரியவரும். தவிர யாங்கள் இம்மகத்துவம் பொருந்திய லேகியம் செந்தூரங்களை எவ்வளவு சிறப்பித்துக் கூறிய போதிலும் அது தகும். மேலும் இவற்றை நோய் உள்ளவரே தாம் சாப்பிடவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை; யாவரும் சாப்பிடலாம்.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் ஆகிய உள்நாடுகளுக்கு 24-நாள் சாப்பிடக்கூடிய லேகியமும் செந்தூரமும் விலை ரூ. 1-12-0. போஸ்டேஜ் அணு 6. ஒரே தடவை 48-நாள் மருந்து வாங்குவோர்க்கு போஸ்டேஜ் உள்பட ரூபா 4. பினுங்கு, சிங்கப்பூர், நெட்டால் முதலிய அயல்நாடுகளுக்கு 24-நாள் சாப்பிடக்கூடிய மருந்து விலை ரூபா 1-12-0. தபாற்கூலி ரூபா 1-4-0. 48-நாள் மருந்து வாங்குவோருக்கு போஸ்டேஜ் உள்பட ரூபா 5-8-0.

சிங்கப்பூர், பினுங்கு, மலாக்கா முதலிய வெளிநாடுகளுக்கு வி. பி. ஆர்டர் இருந்தாலும் முன்பணம் அனுப்பாதவர்களுக்கு மருந்து அனுப்பப்படமாட்டாது.

விலாசம்:—லேகியம் டிபோ,
தபால் பெட்டி நெ. 167, மதராஸ்.

